

Anexo 1

Protocolo de Cooperação entre o
Município de Peniche e a
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Anexo 2

Programa para projeto base para os
Centros de Alto Rendimento de Surf

Anexo 3

Projeto “Papoa Project”

Versão em Inglês



CÂMARA MUNICIPAL DE PENICHE

PAPOA PROJECT



PROMOTION OF THE SPOT "PAPOA" AND DEVELOPMENT OF
THE PRACTICE OF "TOW-IN" SURFING IN PENICHE

By Telmo Filipe dos Santos Teotónio

PENICHE

9 DE FEVEREIRO DE 2014

INDICE

	PÁG
1. INTRODUCTION -----	3
2. FRAMEWORK -----	4
3. PAPOA PROJECT -----	5
3.1. TOW-IN TEAM -----	5
3.2. PROMOTIONAL VIDEO -----	6
4. PENICHE TOW FRIEND PROJECT -----	6
4.1. LEGISLATION -----	7
4.2. INFRASTRUCTURES -----	8
4.3. PROMOTION -----	11
5. CONCLUSIONS -----	12

1. INTRODUCTION

This project appears with the aim of defining a strategy for the promotion of the wave “Papoa” as a place with great potential for the practice of “Tow-In” surfing and for the promotion and development of the practice of this sport in the region of Peniche.

The relevance of this issue comes from the success of "Tow-In" sessions conducted in late 2013 and early 2014, in “Papoa”, and statement of interest of the teams that were present to develop a project to promote the region and this sport.

This document results from the meeting performed on February 7, 2014, in the Municipality of Peniche (CMP) meeting, which was attended by:

- António José Correia (Mayor of Peniche);
- David Langer (One of the most popular "Tow-In" surfers in the World);
- José António Carriço Lopez Rodrigues (Local Operational Commander);
- Lisa Marques ("Tow-In" Surfer);
- Ricardo Graça (High Performance Centre of Surfing - Peniche);
- Sergio Cosme ("Tow-In" Surfer);
- Telmo Teotónio (CMP Trainee and Master in Sports School of Rio Maior);
- Vitor Gloria (Designer of the Municipality of Peniche).

This meeting addressed a number of ideas on how together we could adopt a strategy of promoting the region of Peniche, in particular the wave of “Papoa” and its potential for the practice of "Tow-In" surfing.

Was asked to Telmo Teotónio, to prepare a document, outlining the discussed ideas, and to produce some more ideas to be analyzed later.

In order to realize more concrete ideas from the "Tow-In" teams, Telmo Teotónio met with David Langer and Sergio Cosme, on February 8, 2014. The ideas from these two meetings will be the subject described in this project and are described in section three of this document: Papoa Project.

As part of his Masters in Sports, in an attempt to include more ideas for this project and having the goal of creating a more comprehensive concept that fits in the best way all these wills, Telmo Teotónio has included on the document the "Peniche Tow Friend Project", a project that aims to transform the city of Peniche in the first region of the country "Tow-In" friendly.

2. FRAMEWORK

"Tow-In" is a sport that is defined by the practice of the sport of Surfing with the aid of a jet ski to pull the surfer into the wave through a cable ski.

Was born in Hawaii, by the hand of local surfers and Jet Ski rescue operators. The ultimate goal is to catch waves that without the help of a Jet Ski would be impossible to surf. The speed of a surfer paddling is limited and cannot match the speed of very large waves. Therefore, the only way to catch them is to start the slide before the wave with the energy of the Jet Ski. Then the operator of the Jet Ski puts the surfer in the ideal place to surf on the wave. At this time, when the surfer already feels the wave, let the cable go and follows the wave in the wall, leaving the Jet Ski responsible for positioning behind the wave for the subsequent rescue.

This sport, for its spectacle and risk, has been having a great development and a huge attention of the "media". Increasingly there are more people interested in doing "Tow-In", leading to discovering, every year, new potential spots for this practice.

On May 9, 2012, Portugal formally enters the world of "Tow-In" with the record of "Guinness World Records" for the largest wave ever surfed by American Garrett McNamara at "Praia do Norte", Nazaré.

Even before this achievement, surfers already practiced this sport in Portugal, mostly by the hand of Ramon Laureano and António Silva. And it was with this duo that surfer Joana Andrade joined the contest "Billabong XXL" with a giant wave surfed on December 22, 2013, and came to show the world the wave of "Papoa", in Peniche, and confirm the potential of the western part of the Portuguese coast to the practice "Tow-In" surfing.

For the region of Peniche, confirmation of this potential was made with the visit, to "Papoa", of a group of the best "Tow-In" surfers in the world. Among them: David Langer, Eric Rebiere, Everaldo Pato and Sebastien Steudtner. They all said that the wave of "Papoa" has enormous potential and their quality and aggressiveness is close to waves like "Jaws" in Hawaii and "Mavericks" in California.

3. PAPOA PROJECT

After analyzing the ideas and desires presented by the "Tow-In" team, represented by David Langer and Sergio Cosme, was summarized its proposal to the Municipality of Peniche. All the ideas would focus on two projects: the creation of a "Tow-In" team, supported by the municipality, and the development of a promotional video that would focus on the team and the region of Peniche.

Surfer David Langer bet in this region for its natural potential, for the tourism opportunity and the goodwill shown by all entities in the municipality.

3.1. TOW-IN TEAM

The aim with this project is the creation of a team of "Tow-In" surfers and Jet Ski operators, supported by the Municipality of Peniche. The team would be based in Peniche, responsible for developing the high level "Tow-In" in the region, supporting state rescue in big waves, providing the possibility of training in this area and also aiming to travel around the world, doing "Tow -In" and carrying the name of Peniche.

This team, led by David Langer, aims to be one of the best in the world and to take the name of Peniche to all corners of the globe. The considerations for this support must be set, depending on the interests of both parties. However, in order to open a discussion, we present some ideas of compromise between the parties:

"TOW -IN" TEAM COMMITS ITSELF TO:

- a) Prove the potential of the wave in "Papoa";
- b) Analyze the potential of other waves in the region of Peniche to practice "Tow-In";
- c) Providing "Tow-In" sessions in Peniche throughout the year;
- d) Invite more "Tow-In" team to participate in the sessions;
- e) Provide constant matter for the national and international media;
- f) Support the Fire Department and Civil Protection in big waves and extreme rescue;
- g) Collaborate with local universities;
- h) Visit the best places in the world to practice "Tow -In" with Peniche brand.

MUNICIPALITY OF PENICHE COMMITS ITSELF TO:

- a) Provide all that is necessary for the "Tow-In" team to work;
- b) Provide the High Performance Centre of Surfing - Peniche for their stay;
- c) Allow the use of the HPCSP for physical preparation of athletes and guests;
- d) Provide equipment, clothing and stickers with the brand "Peniche Wave Capital";
- e) Promote the team on the local and international media;
- f) Provide location for the team headquarters and material storage;
- g) Provide conditions for the team training on the ocean and outside.

3.2. PROMOTIONAL VIDEO

The idea, proposed by David Langer, is to record a promotional video that will focus on this "Tow-In" team, their life, preparation and big wave sessions. The goal is that almost all of the images are collected in Peniche, except for sessions that can be done elsewhere.

The production will be given to a Portuguese company called "Bro Cinema". A professional team that shown a lot of quality in several movies. Have to highlight the promotional video "Mission Papoa - The Movie", already performed by this team this year. This movie covers the "Tow-In" session in Papoa last month, January 2014.



Figure 1 – Mission Papoa – The Movie
Link to the video: <http://vimeo.com/85100392>

What is required is a film that portrays how "Tow-In" began in "Papoa", including the testimonies of those who attended the first session on December 22, 2013, with António Silva, Ramon Laureano and Sérgio Cosme, which was marked by the entry of the Portuguese surfer Joana Andrade in the "Billabong XXL", and on the next sessions, with the visit of David Langer, Eric Rebiere, Everaldo Pato and Sebastien Steudtner.

The plan of making this film was not presented or discussed with the leaders of the "Bro Cinema ", have only been presented in this project the ideas proposed in the meetings held between the Municipality of Peniche and "Tow-In" team. It was also not yet defined the source of funding, collaborations and production conditions.

4. PENICHE TOW FRIEND PROJECT

This project was designed by Telmo Teotónio and is included in this document for the purpose of bringing some more discussion topics to the content of the presented project.

The "Peniche Tow Friend Project" aims to show everyone that the city of Peniche is "friendly" with the practice of "Tow-In" sports. This is an innovative concept that will allow in the future to know the places where the practice of "Tow-In" has the support of local authorities.

To do so, based on a set of measures and strategies to regulate, organize and facilitate the visit of all those who want to practice "Tow-In" in Peniche and meet the requirements requested to do so.

This project can be summarized in three main pillars of action:

- a) Legislation;
- b) Infrastructures;
- c) Promotion.

4.1. LEGISLATION

"Tow-In" surfing is far from being regulated and to have a unanimous opinion. Although its value for national tourism does not bring discussion, the risk and the specificity in relation to the law brings problems that only with good will and a strategic approach to implementation can be overcome or eliminated.

The incompatibility of "Tow-In" surfing with the existing rules holds up in one hand with the distances to the coast and sailing areas allowed to Jet Skis and on the other hand with the rule which requires that any vessel towing a surfer has to have a crew member beyond the pilot to supervise the towed surfer.

Added to this divergence still exists the problem of the danger of operating with these Jet Skis on big waves and surf zones and the risk of "surfing" in these conditions. The case of the Brazilian surfer Maya Gabeira accident brought to the media a number of discussions about the rules for this practice and how the risks can be minimized.

To overcome this impasse will be needed, at the local level, to establish a set of rules discussed in person by "Tow-In" surfers and the responsible local authorities such as the Maritime Police and the Civil Protection, leading to the preparation of a Security and Emergency Plan, specific for this type of practice. This plan must provide that any team that satisfies the requested conditions may schedule a "Tow-In" session at a specific location in the region and on a specific date or time period.

Another medium-term strategy will be to define the spots on the region approved for the practice of "Tow-In" surfing. First, to avoid the practice of this sport in places that could jeopardize the practice of other sports such as Surf, Bodyboard and Sailing. Secondly, to define, for each location, the surf areas, security zones, entry and exit of Jet Skis, routes and emergency procedures.

Next figure 2 shows one of the ways each spot can be identified.



Figure 2 - Identification of a place where the practice of "Tow-In" is allowed.

4.2. INFRASTRUCTURES

This chapter refers to a strategy to implement in the region of Peniche to improve the physical conditions of places we want to set as "Tow-In Spots". We intend to give to those who practice the sport and also those who want to watch their practice the best conditions possible. With great focus for the promotion of the region, so visitors realize that this municipality "Tow Friend" made an effort to improve the involvement of these spots.

Among the various strategies we can highlight the following:

- a) Improve access for spectators wishing to go to "Ponta da Papoa";
- b) Place a webcam on the spot with access from the website "Peniche Tow Friend Project";
- c) Provide a weather station on site or nearby with access at the same website;
- d) Build at "Ponta da Papoa" a structure with wooden benches for spectators;
- e) Build at "Ponta da Papoa" a specific tower for radio operators who support the athletes in the water;
- f) Implement an onsite emergency tower as there is in the middle of the Bay of Baleal;
- g) Identify with specific design plates the "Papoa Spot" and all accesses and locations.

The following figures represent some of these ideas.



Figure 3 - Possible locations for placing a structure with wooden benches.



Figure 4 - Example of existing structure in Foz do Arelho beach.



Figure 5 - Possible location for placement of the webcam and weather station.



Figure 6 - Example of identification for all project sites.

4.3. PROMOTION

Nothing that was presented earlier has the desired effect without setting a concrete and structured plan to promote this project.

First it is important to assume that the "Tow-In" will be the tool of choice to tackle seasons with less tourist demand. The so-called "Low Season" is precisely the period in which we expect higher waves and storms. So, it would be positive for the local economy, if in a short time, Peniche was full, in the winter months, with "Tow-In" enthusiasts, surfers or spectators.

For this fact, the concept "Peniche Tow Friend Project" should be implemented with the minimum of delay. Short-term goals and delegated responsibilities in various areas of action should be established.

The center of this project and its promotion should be a page on the Internet, with or without connection to Municipality of Peniche web page. On this website, in addition to the promotion of all the ideas contained in this document, there should be a process that will be the "Fast Line" to practice "Tow-In" in Peniche. This site would include all the detailed information about the region and the spots allowed for "Tow-In", as shall be available to all interested, a platform for registration for "Tow-In" sessions, where the users would fill all the data on surfers, rescue operators, documents of their Jet Skis, desired locations and waiting periods. It would be up to the City Council, in conjunction with local authorities, to set the quickest way to this process and what rules to implement.

Another way to complement the promotion of all these activities is the organization of one or a set of "Tow-In" events.

Having a good relationship with the Municipality of Nazaré, we could arrange an event or an elite world circuit event happening in Papoa and North Beach of Nazaré, depending on the weather conditions and the level of teams. This event, unlike other ever made, contemplate various levels of competition, various ages and levels. Bringing a concept of community outreach, with the ability to teach those interested, the first steps in initiating the "Tow -In" surfing.

A strong point to bet on would be organizing a female "Tow-In" event, in the wave of "Papoa". In order to invite the elite "Tow-In" surfers worldwide, but also to open up participation to surfers with no experience in "Tow-In", being supported by the Jet Skis operators of Peniche Tow Team.

5. CONCLUSIONS

This document is not a defined project. It is the result of an approach of ideas that require further discussion and restructuring.

The range of activities to develop is vast and rich, depending of course on the formalization of some of the basic ideas presented in this project.

The natural potential of Peniche region is a reality and the timing could not be better for the notoriety that "Tow-In" surfing has had in the media and in the general community.

Peniche, being the "Wave Capital" of Portugal, one of the most popular places to practice surf and water sports, being the scene of one of the most important competitions in professional surfing world, and being "Tow-In" a sport with a big popularity and with the potential to be implemented on the tourism low season, we are mixing the perfect ingredients to make this recipe a success for the city of Peniche.

Anexo 4

Projeto Spots de Surf de Peniche
Tabelas de Registo e
Questionário

QUESTIONÁRIO

LOCAIS DE PRÁTICA DE DESPORTOS DE ONDAS NO CONCELHO DE PENICHE

No âmbito de um estudo realizado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, este questionário pretende caracterizar os locais de prática de desportos de ondas no concelho de Peniche, seguidamente denominados por "Spots". Este questionário não é uma avaliação, não existindo por isso respostas certas ou erradas. Apenas se pretende saber a sua opinião. O anonimato e a confidencialidade serão rigorosamente respeitados, razão pela qual, agradecemos que responda com sinceridade a todas as questões. Uma vez que a sua opinião é de extrema importância, agradecemos desde já a sua colaboração.

Assinale a sua opinião com uma cruz (X) e preencha os espaços em branco.

1. Idade: _____ 2. Género: 2.1. M: ___ 2.2. F: ___ 3. Profissão: _____

4. Habilitações Literárias:

4.1. 1º Ciclo: _____

4.2. 2º/3º Ciclo: _____

4.3. Secundário/Profissional: _____

4.4. Licenciatura ou Superior: _____

5. Residência: 5.1. Concelho: _____ 5.2. Freguesia: _____

6. Quais as modalidades de deslize nas ondas que pratica:

6.1. Surf: ___ 6.2. Bodyboard: ___ 6.3. Bodysurf: ___ 6.4. Longboard: ___ 6.5. Stand Up Paddle: ___

6.6. Outras (Quais?): _____

7. Qual a sua modalidade principal? (Entenda como principal, aquela que realiza com mais frequência.)

8. Há quantos anos pratica a sua modalidade PRINCIPAL: _____ anos.

9. Para cada uma das estações do ano, com que frequência pratica a sua modalidade PRINCIPAL?

9.1. No Outono: Em média ___ vezes por mês.

9.2. No Inverno: Em média ___ vezes por mês.

9.3. Na Primavera: Em média ___ vezes por mês.

9.4. No Verão: Em média ___ vezes por mês.

10. Como caracteriza a sua experiência como praticante na sua modalidade PRINCIPAL?

10.1. Muito Fraca: ___ 10.2. Fraca: ___ 10.3. Razoável: ___ 10.4. Boa: ___ 10.5. Muito Boa: ___

11. O mapa seguinte representa o Concelho de Peniche. Neste mapa deverá marcar com um número, todos os spots da região que conhece. Este número deve ser colocado com a máxima precisão possível na localização correspondente. Na tabela deverá fazer corresponder a cada número o nome pelo qual conhece cada um dos Spots. Para terminar, deverá classificar cada um deles quanto à sua qualidade e quanto à frequência com que lá surfa.

Como exemplo de preenchimento o Spot "SUPERTUBOS" já se encontra identificado no mapa e listado na tabela. No entanto, deverá também classificá-lo como todos os outros Spots.

Anexo 5

Curso “Ensino do Surf”
Fichas Técnicas



FICHA AVANÇAR/ RECUAR

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos ao meio da prancha em cima do stringer. Pé da frente ligeiramente rodado para o nose.	
C	Pernas em flexão para absorver o impacto.	
D	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
E	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
F	AVANÇAR PARA O NOSE: Colocar o peso sobre a perna da frente. Quando o pé de trás estiver livre de pressão arrastar para perto do pé da frente e logo de seguida avançar o pé da frente.	
G	RECUAR PARA O TAIL: Colocar o peso sobre a perna de trás. Quando o pé da frente estiver livre de pressão arrastar para perto do pé de trás e logo de seguida recuar o pé de trás.	





FICHA AVANÇAR/ RECUAR

AVANÇAR / RECUAR



PESO NA PERNA DA FRENTE



PESO NA PERNA DE TRÁS





FICHA POSIÇÃO DE DESLIZE

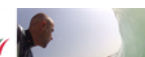
	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos ao meio da prancha em cima do stringer. Pé da frente ligeiramente rodado para o nose.	
C	Pernas em flexão para absorver o impacto.	
D	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
E	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	





FICHA TAKE-OFF 3 TEMPOS

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Apoiar as mãos no deck junto às costelas.	
B	Realizar a extensão dos braços junto ao tronco e conseqüente elevação do peito e bacia.	
C	Colocar o pé de trás na prancha, de lado, alinhado perpendicularmente ao stringer, ao meio da prancha, o mais próximo possível da bacia.	
D	Colocar o pé da frente entre as mãos, alinhado perpendicularmente ao stringer ou ligeiramente rodado para o nose, ao meio da prancha.	
E	Pés à largura dos ombros ou mais afastados.	
F	Pés paralelos ao meio da prancha em cima do stringer. Pé da frente ligeiramente rodado para o nose.	
G	Pernas em flexão para absorver o impacto.	
H	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
I	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	





FICHA TAKE-OFF 3 TEMPOS

1º TEMPO



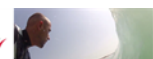
2º TEMPO



3º TEMPO



POSIÇÃO DE DESLIZE





FICHA TAKE-OFF SALTO

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Apoiar as mãos no deck junto às costelas.	
B	De uma vez só, usando o balanço da extensão dos braços, lançar o corpo para que a perna da frente passe entre os braços e fique debaixo do queixo, e a outra siga atrás.	
C	Receção com o peso predominantemente sobre os calcanhares.	
D	Pés à largura dos ombros ou mais afastados.	
E	Pés paralelos ao meio da prancha em cima do stringer. Pé da frente ligeiramente rodado para o nose.	
F	Pernas em flexão para absorver o impacto.	
G	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
H	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	





FICHA TAKE-OFF SALTO

1º TEMPO



2º TEMPO



POSIÇÃO DE DESLIZE





FICHA VIRAGEM NA BASE

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos ao meio da prancha em cima do stringer. Pé da frente ligeiramente rodado para o nose.	
C	Pernas em flexão para absorver o impacto.	
D	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
E	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
F	VIRAR PARA FRONTSIDE: - Olhar para o lado num ângulo de 45° com a linha da onda. - Fletir os joelhos e tentar tocar na água com a mão visível. - Deslocar o CG para os dedos dos pés. - No fim de definir a linha equilibrar o CG para não tombar a prancha.	
G	VIRAR PARA BACKSIDE: - Olhar para o lado num ângulo de 45° com a linha da onda. - Fletir os joelhos e tentar tocar na água com a mão visível. - Deslocar o CG para os calcanhares. - No fim de definir a linha equilibrar o CG para não tombar a prancha.	



FICHA VIRAGEM NA BASE

POSIÇÃO DE DESLIZE EM FRENTE



VIRAR PARA FRONTSIDE



VIRAR PARA BACKSIDE





FICHA DE ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE PRÁTICA

DATA ____/____/____ LOCAL _____

1. TIPO DE FUNDO

ROCHA ____ AREIA ____ MISTO ____

2. VENTO LOCAL

OFFSHORE ____ ONSHORE ____ SIDESHORE ____

3. ONDULAÇÃO

ORDENADA ____ DESORDENADA ____

4. MARÉ

ALTA ____ BAIXA ____ MÉDIA ____

ENCHER ____ VAZAR ____

5. OBSTÁCULOS (rochas visíveis, pescadores, excesso praticantes)

6. CORRENTES (onde e qual o comportamento)

7. ONDAS

TAMANHO: _____ (meio metro, metro, metro e meio)

TIPO: _____ (esquerdas/ direitas/ ambos)

PERÍODO ENTRE ONDAS: _____ (segundos)

8. SETS

TEMPO ENTRE SETS: _____

NÚMERO DE ONDAS DO SET: _____



Anexo 6

Curso “Ensino do Surf”

Fichas de Estação







FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	1	TAKE-OFF EM 3 TEMPOS
OBJETIVOS		<ul style="list-style-type: none"> - Praticar e aperfeiçoar a técnica do take-off em três tempos. - Aperfeiçoar a posição de deslize em pé.
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bancos suecos. - Colchões. - Ficha de componentes críticas do take-off em três tempos.
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES		<ul style="list-style-type: none"> - Um banco sueco para cada dois alunos. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre os bancos. - Proteger toda a área circundante com tapetes. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas.
		
NOTAS		







FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	2	MOVIMENTAÇÃO NA PRANCHA E VIRAGENS
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar e aperfeiçoar a técnica de avançar e recuar de pé na prancha. - Praticar e aperfeiçoar a técnica de viragem para frontside e backside. - Aperfeiçoar a posição de deslize. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Banco sueco invertido. - Colchões. - 1 Tábua de skate e plataforma de instabilidade. - Fichas de componentes críticas de Avançar/ Recuar e Viragens. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Um posto de prática para cada dois alunos e alternar entre postos diferentes. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre praticantes. - Proteger toda a área circundante com tapetes. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 	
		
NOTAS		




FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	3	TAKE-OFF EM SALTO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar e aperfeiçoar a técnica do take-off em salto. - Aperfeiçoar a posição de deslize em pé. 		
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Pranchas de Surf sem quilhas. - 2 Colchões. - Ficha de componentes críticas do take-off em salto. 		
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO			
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Uma prancha para cada dois alunos. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre as pranchas. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 		
			
NOTAS			





FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	4	LATERALIDADE E POSIÇÃO DE DESLIZE
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar a lateralidade em deslize. - Aperfeiçoar a posição de deslize. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Skates. - 4 Pinos. - Ficha de componentes críticas da posição de deslize. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Um posto de prática para cada dois alunos e alternar entre postos diferentes. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre praticantes. - Evitar pisos irregulares e procurar limpar o piso de tudo o que possa bloquear as rodas. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 	
NOTAS		





FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	5	EQUILÍBRIO E POSIÇÃO DE DESLIZE
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar e aperfeiçoar o equilíbrio em situações de instabilidade. - Praticar e aperfeiçoar a posição de deslize. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Indo Board. - Colchões. - 1 Tábua de skate e bola suíça. - Ficha de componentes críticas da posição de deslize. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Um posto de prática para cada dois alunos e alternar entre postos diferentes. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre praticantes. - Proteger toda a área circundante com tapetes. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 	
		
NOTAS		



FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	6	MOVIMENTAÇÃO NO SKATE E VIRAGENS
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar e aperfeiçoar a técnica de avançar e recuar de pé no skate. - Praticar e aperfeiçoar a técnica de viragem de frontside e backside. - Aperfeiçoar a posição de deslize. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Skate de Slalom. - 1 Skate Longboard. - 6 Pinos. - 2 Cordas. - Fichas de componentes críticas de Avançar/ Recuar e Viragens. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Um posto de prática para cada dois alunos e alternar entre postos diferentes. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre praticantes. - Evitar pisos irregulares e procurar limpar o piso de tudo o que possa bloquear as rodas. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 	
NOTAS		






FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	7	BODYBOARD: POSIÇÃO BASE E VIRAGENS
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar a posição base de deslize em frente. - Praticar e aperfeiçoar a técnica de viragem para a esquerda e para a direita. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Pranchas de Bodyboard. - 2 Colchões. - Para simular o tubo usar três colchões, um boque e uma tábua de skate. - Ficha de componentes críticas das técnicas de Bodyboard. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Uma prancha para cada dois alunos. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre as pranchas. - Pode-se trabalhar com inclinações laterais para simular o cravar do rail na água. 	
NOTAS		



FICHA DE ESTAÇÃO

ESTAÇÃO	8	TAKE-OFF COM INCLINAÇÃO
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a técnica do take-off em três tempos com a prancha inclinada e declinada. - Praticar a técnica do take-off em salto com a prancha inclinada e declinada. - Aperfeiçoar a posição de deslize em pé com a prancha inclinada e declinada. 	
MATERIAL NECESSÁRIO	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Pranchas de Surf sem quilhas. - 2 Colchões. - 2 Trampolins Reuther. - Ficha de componentes críticas do take-off em três tempos. - Ficha de componentes críticas do take-off em salto. 	
DISPOSIÇÃO DA ESTAÇÃO		
RECOMENDAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Um posto de prática para cada dois alunos e alternar entre postos diferentes. - Trabalhar em pares para correção mútua. - Distância de segurança entre praticantes. - O aluno que corrige também ajuda para evitar quedas descontroladas. 	
		
NOTAS		

Anexo 7

Curso “Ensino do Surf”
Planos de Sessão



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	1	LOCAL: Auditório ESDRM	TEMPO TOTAL 3H
		DATA: 12 de Julho de 2014 (9H-12H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> - Computador portátil. - Projetor e cabos. - Sistema de Som. - Prancha de Surf partida. - Fato de Surf. - Leash - Wax 	
INSTRUÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Introdução. - Apresentação. - Resumo do Curso. - História e evolução do Surf. - Caracterização do Surf. - História e evolução do Bodyboard. - Caracterização do Bodyboard. - Condições e características do meio. - Regras de Segurança. - O ensino do Surf. - Níveis de Aprendizagem. 	3H
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	2	LOCAL: Pavilhão ESDRM	TEMPO TOTAL 2H00
		DATA: 12 de Julho de 2014 (13H-15H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		<ul style="list-style-type: none"> - 3 Bancos Suecos. - Colchões. - 2 Tábuas de Skate. - 1 Plataforma de Instabilidade. - 1 Bola Suíça. - 2 Pranchas de Surf sem quilhas. - 2 Pranchas de Bodyboard. - 1 Indo-Board. - 4 Skates. - 10 Pinos. - 2 Cordas. - 2 Trampolins Reuther. - Fichas de Estação. - Fichas Técnicas. 	
INTRODUÇÃO INSTRUÇÃO		<ul style="list-style-type: none"> - Introdução. - Explicação detalhada de cada estação e técnicas abordadas. 	0H25
AQUECIMENTO		<ul style="list-style-type: none"> - Corrida e mobilização articular. 	0H05
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho prático em oito estações – 9 minutos em cada estação. (30 alunos em 6 grupos de 4 e 2 grupos de 3 elementos) - Estações: <ol style="list-style-type: none"> 1- Take-off em três tempos; 2- Movimentação na prancha e viragens; 3- Take-off em salto; 4- Lateralidade e posição de deslize; 5- Equilíbrio e posição de deslize; 6- Movimentação no skate e viragens; 7- Bodyboard: Posição base e viragens; 8- Take-off com inclinação. - Entre estações 1 minuto de transição. 	1H20
RETORNO Á CALMA BALANÇO FINAL		<ul style="list-style-type: none"> - Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão. 	00H10
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	3	LOCAL: Piscina Municipal Rio Maior	TEMPO TOTAL 2H00
		DATA: 12 de Julho de 2014 (16H-18H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		- 15 Pranchas de Surf. - 2 Boias circulares.	
EQUIPAR		- Reunir no local da sessão. - Vestir fato isotérmico.	00H15
INSTRUÇÃO		- Introdução. - Explicação resumida das técnicas a abordar.	0H10
AQUECIMENTO		- Corrida e mobilização articular.	0H05
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		- Trabalho prático na piscina: a) 30 Alunos em 15 grupos de 2 elementos; b) 4 a 3 Grupos em cada lado da piscina; c) Cada grupo com uma prancha de Surf. - Exercícios: 1- Posição na prancha e técnica de remada; 2- Sentar / Deitar / Remar; 3- Subir para a prancha sem pé; 4- Rodar sentado (mãos e pés); 5- Passar espumas: Levantar o peito 6- Passar espumas: Rodar para debaixo da prancha e subir; 7- Passar espumas: Sentar atrás; 8- Take-off no bordo da piscina ou com boia. - Instrução entre exercícios	0H07 0H07 0H07 0H07 0H05 0H05 0H05 0H07 0H10
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		- Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão.	00H15
DESEQUIPAR		- Retirar fato isotérmico	00H15
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	4	LOCAL: Praia de Peniche de Cima	TEMPO TOTAL 3H00
		DATA: 13 de Julho de 2014 (9H-12H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		- 15 Pranchas de Surf. - 30 Licras ESDRM. - 2 Bandeiras ESDRM.	
EQUIPAR		- Reunir no local da sessão. - Vestir fato isotérmico.	00H15
INSTRUÇÃO		- Introdução. - Explicação resumida das técnicas a abordar.	0H30
AQUECIMENTO		- Corrida e mobilização articular.	0H10
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		- Trabalho prático no mar: a) 30 Alunos em 15 grupos de 2 elementos; b) Cada grupo com uma prancha de Surf. - Exercícios: 1- Entrada no mar e apanhar espumas; 2- Deslize deitado; 3- Mudanças de centro de gravidade deitado; 4- Take-off em salto; 5- Take-off em três tempos. - Instrução entre exercícios	0H10 0H10 0H10 0H30 0H30 0H10
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		- Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão.	00H10
DESEQUIPAR		- Retirar fato isotérmico	00H15
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	5	LOCAL: Praia de Peniche de Cima	TEMPO TOTAL 3H00
		DATA: 13 de Julho de 2014 (14H-17H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		- 15 Pranchas de Surf. - 30 Licras ESDRM. - 2 Bandeiras ESDRM.	
EQUIPAR		- Reunir no local da sessão. - Vestir fato isotérmico.	00H15
INSTRUÇÃO		- Introdução. - Explicação resumida das técnicas a abordar.	0H10
AQUECIMENTO		- Corrida e mobilização articular. - Jogos "Tocar nos joelhos" e "Derrube em Prancha"	0H15 0H10
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		- Trabalho prático no mar: a) 30 Alunos em 15 grupos de 2 elementos; b) Cada grupo com uma prancha de Surf. - Exercícios: 1- Take-off em salto na areia; 2- Prática do Take-off em salto no mar; 3- Take-off em 3 tempos na areia; 4- Take-off em 3 tempos no mar; - Instrução entre exercícios	0H15 0H30 0H15 0H30 0H15
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		- Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão.	00H10
DESEQUIPAR		- Retirar fato isotérmico	00H15
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	6	LOCAL: Praia de Peniche de Cima	TEMPO TOTAL 3H00
		DATA: 19 de Julho de 2014 (9H-12H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		- 15 Pranchas de Surf. - 15 Pranchas de Bodyboard (BB). - 30 Licras ESDRM. - 2 Bandeiras ESDRM.	
EQUIPAR		- Reunir no local da sessão. - Vestir fato isotérmico.	00H15
INSTRUÇÃO		- Introdução. - Explicação resumida das técnicas a abordar.	0H10
AQUECIMENTO		- Corrida e mobilização articular. - Jogo das Posições	0H10 0H10
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		- Trabalho prático no mar: Cada aluno com uma prancha (alternar Surf e BB). - Exercícios: 1- Take-offs e P. Deslize (Surf) / P. Deslize (BB); 2- Mudanças de C.G. na areia (Surf e BB); 3- Mudanças de C.G. no mar (Surf e BB). - Instrução entre exercícios	0H40 0H10 0H40 0H20
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		- Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão.	00H10
DESEQUIPAR		- Retirar fato isotérmico	00H15
NOTAS			



PLANO DE SESSÃO

SESSÃO	7	LOCAL: Praia de Peniche de Cima	TEMPO TOTAL 3H00
		DATA: 19 de Julho de 2014 (14H-17H)	
MATERIAL NECESSÁRIO		- 15 Pranchas de Surf. - 15 Pranchas de Bodyboard (BB). - 30 Licras ESDRM. - 2 Bandeiras ESDRM.	
EQUIPAR		- Reunir no local da sessão. - Vestir fato isotérmico.	00H15
INSTRUÇÃO		- Introdução. - Explicação resumida das técnicas a abordar.	0H10
AQUECIMENTO		- Corrida e mobilização articular.	0H10
TRABALHO PRÁTICO EM ESTAÇÕES		a) Trabalho prático no mar: - 30 Alunos em 15 grupos de 2 elementos; - Cada grupo com uma prancha de Surf. - Exercícios: 1- Take-offs e P. Deslize no mar; 2- Take-off com apoio na rebentação;	0H30 0H20
		b) Trabalho prático no mar: - 30 Alunos em 6 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos; - Cada grupo com uma prancha de Surf. - Exercícios: 1- Arranque na espuma em P. Deslize com apoio;	0H30
		c) Free Surf (15 com prancha de Surf e 15 com prancha de BB).	0H30
		- Instrução entre exercícios.	0H10
RETORNO À CALMA BALANÇO FINAL		- Esclarecimento de dúvidas. - Balanço do trabalho desenvolvido. - Recomendações para a próxima sessão.	00H10
DESEQUIPAR		- Retirar fato isotérmico	00H15
NOTAS			

Anexo 8

Documento

Níveis de Aprendizagem no Surf

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]



www.esdrm.pt

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR
INSTITUTO POLITECNICO DE SANTAREM

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]

MANUAL DE SURF

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM NO SURF

ADAPTADO DE PROF. JOÃO MIGUEL FERREIRA



Prof. Telmo Teotónio

NIVEIS DE APRENDIZAGEM

Com o objetivo de facilitar e organizar de forma sistemática o processo de ensino-aprendizagem do Surf, foram definidos sete níveis na aprendizagem. Estes níveis são caracterizados por habilidades e competências diferentes, variando desde as técnicas base da modalidade no sétimo nível, ao treino de manobras de alto rendimento e estratégias competitivas no primeiro nível.

Para melhor enquadrar os participantes dentro dos níveis de aprendizagem propostos, mostra-se essencial uma primeira fase de avaliação de diagnóstico, focando as competências adquiridas e as dificuldades apresentadas de forma a incorporar o aluno no grupo mais adequado ao seu nível atual.

NÍVEL 7

Material: pranchas de grandes dimensões, de preferência Softboards.

Local Adequado: mar liso ou piscina e mar com poucas ondas.

Este nível base é caracterizado por um desconhecimento prático total da modalidade. Para estes alunos tudo é novo, havendo alguns que nunca estiveram em contacto com os materiais utilizados na modalidade.

É habitual haver dificuldades no meio aquático, especialmente no meio com ondas, havendo um total desconhecimento dos perigos existentes.

É crucial saber se o aluno sabe nadar ou se já praticou natação. Em especial perceber se está ou não à vontade com o mar e as ondas. A melhor forma de comprovar estas habilidades é aplicando exercícios de adaptação ao meio, como jogos nas ondas, mergulhos, saltos e carreirinhas, sempre sem que a água ultrapasse o nível da cintura.

Os objetivos deste nível resumem-se a:

- a) Adaptação ao mar e às ondas sem prancha;
- b) Familiarização com o equipamento;
- c) Definição de regras de aula e de segurança;
- d) Técnica de Remada.

Para facilitar a adaptação e a aquisição das técnicas base de adaptação à prancha, as primeiras aulas deverão ter momentos dados em meios aquáticos sem ondas como piscinas ou lagoas e as pranchas deverão ser de grandes dimensões e se possível “softboards”, para reduzir o dano em caso de impacto. Só depois de o aluno dominar minimamente a prancha é que deve ser sujeito ao seu manuseamento nas ondas.

De seguida são dados alguns exemplos de exercícios de adaptação ao meio e ao equipamento, em especial à prancha.

Exercícios de adaptação ao meio aquático (sem ondas):

- a) Passar da posição vertical para a horizontal;
- b) Manter a posição horizontal (boiar);
- c) Lançar água para a cara e para os colegas;
- d) Imersão da cabeça com ou sem apoio;
- e) Imersão total e procura de objeto no fundo.

Exercícios de adaptação às ondas (sem prancha):

- a) Saltar para cima e por cima das ondas;
- b) Imersão por baixo das espumas;
- c) Mergulhar por baixo das ondas se não houver obstáculos (rochas);
- d) Apanhar ondas e deslizar (bodysurf);
- e) Nadar e passar as ondas sem apoiar o corpo no fundo.

Exercícios de adaptação à prancha:

- a) Remar em mar liso (técnica de remada);
- b) Avançar e recuar na prancha deitado (sentir posição ideal de remada);
- c) Sentar ao centro / Remar sentado;

- d) Sentar atrás / Rodar sentado;
- e) Remar / Tombar prancha / Voltar a deitar na prancha;
- f) Jogos com prancha (Ex: jogo de passes com bola, estafetas).

As maiores dificuldades neste nível prendem-se essencialmente com as técnicas de remada e com o equilíbrio em cima da prancha.

O aluno deve corrigir a sua posição, de maneira a que a distância entre o nível da água e o bico da prancha seja a mesma de quando a prancha flutua sem ninguém em cima.

A remada deve ser executada com a mão em concha, passando os braços sempre rente à prancha. Deverá ser feita uma hiperextensão do tronco para elevar a cabeça e assim puder aumentar o campo de visão. Os pés devem estar juntos e ligeiramente elevados, evitando batimentos de pernas e consequentes desequilíbrios.

Outro erro comum prende-se com as rotações na prancha. O aluno deve sentar-se na prancha bem atrás, para que o bico da prancha aponte para cima. A rotação pode ser feita só com os braços, apertando a prancha com as pernas ou com a ajuda de movimentos circulares das pernas.

NÍVEL 6

Material: pranchas de grandes dimensões, de preferência Softboards.

Local Adequado: praia de areia sem obstáculos e pequenas espumas.

Neste nível o aluno já está habilitado a entrar no mar com ondulação pequena até meio metro. Já demonstra à vontade no meio e consegue remar de uma forma equilibrada.

Deverá ser escolhida uma praia com fundo de areia. Será importante iniciar a aula com uma detalhada análise das condições atmosféricas e do mar. Alertar

para a localização de correntes, obstáculos e perigos relacionados com a prática.

Os objetivos deste nível são:

- a) Adaptação ao meio aquático com ondas;
- b) Aperfeiçoamento da técnica de remada em mar com ondas;
- c) Técnica de remada progressiva;
- d) Aprendizagem das técnicas de passar as espumas;
- e) Apanhar espumas e surfar deitado em frente;
- f) Executar na espuma pequenas viragens deitado.

No que respeita às técnicas de transposição das espumas, devem ser introduzidas neste nível quatro técnicas:

- a) Passar a prancha por cima da onda ou espuma, ao lado do tronco;
- b) Levantar o peito, passando a espuma entre o aluno e a prancha;
- c) Tombar, ficando agarrado por baixo da prancha;
- d) Sentar na cauda, de costas para a onda, bico da prancha para cima.

A técnica “bico de pato” não deve ser introduzida neste nível. A realidade é que o nível dos praticantes e a dimensão e características das pranchas tornam impossível a abordagem a esta técnica. O facto de se utilizarem pranchas de grandes dimensões e com grande fluabilidade impossibilita o seu afundamento. Para além deste facto, o bico de pato é uma técnica que necessita de um grande controlo da prancha, o que ainda não se verifica nos praticantes a este nível.

Depois de perceberem a dinâmica das ondas e sentirem como a podem aproveitar ou evitar, estão prontos para começar a apanhar as espumas.

Nesta fase devem ser referidas todas as questões de segurança, principalmente no que respeita ao deslize nas espumas. O principal risco desta modalidade está na velocidade de deslize. Por esta razão, o grupo deve adotar uma organização que evite que os participantes estejam à frente ou próximos dos outros. Devem ser dados, pelo menos, dois metros de distância

lateralmente entre praticantes, e nunca se inicia um deslize sem existir uma frente livre para a praia.

Normalmente a técnica mais utilizada, quando existe mais do que um praticante e apenas um instrutor, é a organização em carrossel. Neste tipo de gestão de espaço os alunos movimentam-se apenas num sentido, respeitando distâncias mínimas de segurança entre eles, entrando no mar por um lado e deslizando na espuma pelo outro, passando sempre pelo instrutor para receber feedback.

Lembrando que as linhas orientadoras definem que devem haver apenas cinco alunos na água para cada instrutor, para um grupo mais numeroso deverão ser organizados vários carrosséis, distanciados uns dos outros, com supervisões distintas.

A principal preocupação nestas sessões é que o volume de prática seja elevado, de modo a ter poucos tempos de espera e elevado tempo potencial de aprendizagem.

Nesta fase o foco vai para a correção dos movimentos de remada e posição na prancha no deslize. O aluno deve, se possível, treinar a movimentação da prancha, simulando a ausência de pé, mas sempre em zonas com rebentação, com profundidade máxima da altura da cintura do praticante.

É importante referir que quando o aluno quer apanhar uma espuma o bico da prancha não pode estar muito perto da água. E quanto maior a espuma que quer apanhar mais para trás se deve posicionar na prancha. Este facto obriga a que o aluno, assim que sente que está a ser levado pela espuma, corrija a sua posição na prancha, agarrando nos “rails” e puxando o seu corpo mais para a frente e consequentemente baixando mais o bico da prancha.

O objetivo de todas estas adaptações é que o aluno apanhe as ondas de forma autónoma e correta. Deverá ser reforçado o conceito de “remada progressiva” para apanhar as espumas. O aluno tem que perceber que deve

progressivamente aumentar a velocidade da remada, adaptando-a ao movimento da prancha. No momento de impacto com a espuma o aluno deve estar o mais próximo possível da velocidade da onda, de modo a reduzir os desequilíbrios causados por um impacto violento.

O aluno, a partir do momento em que sente o deslize da prancha, deve colocar as mãos no deque da prancha, abaixo dos ombros, junto às costelas e levantar o peito e a bacia da prancha, mantendo apenas as mãos, os joelhos e as pernas na prancha. Esta posição serve principalmente o objetivo de verificar a posição na prancha. Quando o aluno percebe que ao se levantar da prancha o bico da prancha também se eleva, deve o mais rápido possível avançar ligeiramente na prancha, pois é sinal que está deitado demasiado atrás.

O professor pode ajudar o aluno a apanhar as ondas, empurrando a prancha por trás. No entanto, é preferível que haja a máxima autonomia em todos estes movimentos e técnicas.

As progressões a desenvolver nesta fase de apanhar e deslizar nas espumas deverão ser as seguintes:

- a) Apanhar a espuma, deslizar em frente e
 - sair da onda sentando-se na prancha e puxando o bico para si;
 - deslocar-se para trás para sentir a prancha a travar;
 - deslocar-se para a frente para sentir a prancha a acelerar.
- b) Apanhar a onda e virar progressivamente inclinando para a direita.
- c) Apanhar a onda e virar progressivamente inclinando para a esquerda.

A partir daqui podem ser feitas várias combinações de situações para o aluno melhorar a sua técnica de viragem, realizando percursos em “S” e colocando mais ou menos “rail” na água.

Para o desenvolvimento de todas estas técnicas de passar as ondas, remar, apanhar as espumas e deslizar deitado, devem ser propostos exercícios

específicos para cada técnica, assim como diferentes formas jogadas e lúdicas de junção de movimentos. Podem ser utilizados os seguintes exemplos:

- a) Estafeta a Remar: em grupos de igual número, cada participante entra no mar a remar e sai deslizando deitado na espuma. De seguida, passa a prancha ao colega e este realiza o mesmo percurso. A equipa que terminar primeiro ganha. O instrutor deve marcar a distância até onde devem remar.
- b) Jogo “Passar Espumas”: individualmente em cima de uma prancha, mantendo-se sempre no mesmo local numa zona com pé. Vence quem estiver mais tempo no mesmo sítio, passando espumas com as várias técnicas, sem tombar da prancha.

NÍVEL 5

Material: pranchas de grandes dimensões, de preferência Softboards.

Local Adequado: praia de areia, com ondas de 0,5 metros que rebentem longe da praia (mais de 20 metros).

No quinto nível o aluno já está habilitado a entrar no mar com ondas até um metro. Consegue de forma autónoma apanhar espumas e percebe já com facilidade como deve variar o seu centro de gravidade para manobrar a prancha deitado.

Será difícil definir de entre os níveis qual o mais importante, pois todas as técnicas adquiridas são fulcrais para se poder fazer Surf. Mas este nível tem uma importância acrescida pelo facto de se iniciar a abordagem do “Take-Off”, ou seja, o momento em que o aluno “descola” da prancha e se coloca de pé.

Neste nível é crucial que as pranchas estejam adaptadas aos participantes, oferecendo o maior nível de estabilidade e fluibilidade possível.

No desenvolvimento do take-off as pranchas devem ser largas, grossas e devem obrigatoriamente ter um bico largo e redondo, que não afunde

facilmente. Podendo variar de tamanho, estas são as características que permitem facilitar ao máximo esta tarefa, que é sem dúvida a mais crítica da aprendizagem inicial do Surf.

Os objetivos deste nível são:

- a) Adaptação a ondas e espumas maiores;
- b) Definição do pé da frente Regular/ Goofy;
- c) Aprendizagem do Take-Off;
- d) Posição de Deslize.

A aprendizagem do take-off e da posição de deslize assenta numa série de conceitos que deverão ser consolidados antecipadamente à sua abordagem no mar e nas ondas.

A sensação de deslizar no Surf não é muito diferente da de outros desportos de deslize e é facilmente transferível para o trabalho com skates. Sempre que possível, deve ser dada aos participantes a possibilidade de perceber os movimentos e sensações sem os constrangimentos que os perigos do mar oferecem.

Uma sessão prévia com skates e materiais de estabilidade, num pavilhão ou “Skate Park”, permite ganhar muito tempo na perceção da posição de deslize, na definição da lateralidade e na aprendizagem do movimento do take-off.

Para se iniciar todo o processo, é necessário perceber qual o pé que o aluno prefere para colocar na frente da prancha. Existem algumas técnicas para perceber a lateralidade nos pés, mas nem todas são exatas. Muitas vezes acontece que o pé que é utilizado usualmente para chamada nos saltos, ou para rematar no Futebol, não é o pé que dá mais jeito para liderar a frente do deslize.

Para o aluno sentir o deslize e perceber se existe um lado mais natural, é feito um exercício no skate que consiste no seguinte: dois a dois, com um skate, um aluno ajuda o colega a subir para o skate, segurando as duas mãos e travando

uma das rodas do skate entre os dois pés. O praticante coloca os dois pés no skate, um pé em cima de cada conjunto de rodas (trecos) e flete ligeiramente os joelhos. Deve rodar o tronco para o lado em que deslize. De seguida, o ajudante inicia progressivamente o deslize para um lado, andando sempre de mãos dadas cerca de dez metros. Reduz lentamente a velocidade e repete o exercício para o outro lado. Com a repetição, vai aumentando a velocidade e reduzindo o apoio das mãos até o praticante estar a deslizar sozinho para o lado que prefere, com o tronco virado para a frente do skate, pernas fletidas e um braço de cada lado do skate (posição base de deslize).

Para os alunos mais experientes, podem ser abordadas as viragens, com a introdução de alterações do centro de gravidade para um lado e para o outro.

Depois de perceberem como se devem colocar em pé da prancha, deve ser abordado o take-off, recorrendo-se às várias formas de progressão (take-off em salto ou em três tempos) e podendo-se utilizar vários materiais de progressão (pranchas, plataformas de estabilidade, bancos suecos inclinados, etc...).

Deve ser reforçada a ideia de que o take-off tem que ser treinado em casa, o maior número de vezes. A prática e a repetição fora de água são o motor para uma rápida evolução.

Na praia, deve ser treinado o take-off sempre antes de entrar na água. A sua execução na areia facilita a sua correção. O instrutor deve lembrar os pontos críticos e exemplificar. Se o movimento já é realizado de forma fluida, passamos para o mar, devendo sempre que necessário repetir em terra.

O treino do take-off no mar pode ser uma grande batalha. O aluno deve ser encorajado e lembrado que vai haver dias melhores e dias piores. O foco deve estar inicialmente na mudança que tem que fazer na sua posição na prancha. Quando apanha a espuma deve estar mais atrás na prancha, mas para o take-off o bico da prancha deve estar o mais perto possível da água.

Deve ser explicado ao aluno que para além de todas as regras de segurança, não deve mergulhar de cabeça ao sair da prancha. A melhor forma é cair de chapa para os lados ou melhor ainda para trás.

Para alguns praticantes será necessário um elevado número de tentativas. Para facilitar a aprendizagem do take-off podem ser propostas diferentes formas de organização da sessão:

- a) Individualmente com uma prancha. O instrutor dá os Feedbacks. É bom para grupos pequenos e trabalho com crianças.
- b) Dois a dois com uma prancha. Um pratica, o outro ajuda. Facilita os que não dominam a 100% a prancha e a remada. O instrutor dá os FB.
- c) Três a três com uma prancha. Um pratica, outro ajuda e o outro dá FB. Permite trabalho em autonomia com supervisão do instrutor. O aluno que dá FB pode utilizar um Ficha com as componentes críticas e erros.
- d) Quatro a quatro com uma prancha. Um coloca-se de pé na prancha apoiado nos colegas, os outros seguram a prancha lateralmente e por trás. Em conjunto, iniciam o deslize antes da espuma chegar. Bom exercício para praticantes leves. Boa componente lúdica. Permite aos que não conseguem fazer o take-off sentir o deslize de pé.

Existem várias formas de treinar o equilíbrio. Um dos exercícios mais comuns consiste em colocar os alunos de pé nas pranchas, na posição de deslize, na zona onde quase não à água, mas as ondas mais fortes chegam (maré a encher) com o bico da prancha a apontar para o mar. Assim, vão estar sujeitos a um meio aquático em que a prancha não afunda na totalidade, e sujeitos a desequilíbrios da rebentação na areia.

Na fase final deste nível é possível permitir ao aluno começar a procurar a parede da onda. A forma mais fácil de começar a “cortar” a onda consiste na inclinação e viragem da prancha para um dos lados ainda deitado e na realização do take-off angulado já para a parede da onda.

NÍVEL 4

Material: pranchas de grandes dimensões adaptadas ao nível e peso do aluno.

Local Adequado: point break com ondas até 1 metro.

Neste nível o aluno já apanha as espumas em autonomia e passa com facilidade a rebentação. Já se coloca de pé na prancha e consegue sozinho corrigir o seu posicionamento.

Embora já exista uma forte adaptação ao meio com ondas, o tamanho destas não deve exceder a altura máxima de 1 metro. É importante perceber que um episódio traumático relacionado com ondas grandes ou condições demasiado adversas pode levar a um retrocesso na evolução do praticante ou mesmo ao abandono da modalidade.

Os objetivos deste nível são os seguintes:

- a) Apanhar ondas por rebentar;
- b) Aperfeiçoar o take-off;
- c) Realizar o “Bottom Turn” de “frontside”;
- d) Realizar o “Bottom Turn” de “backside”;
- e) Cortar a onda realizando subidas e descidas na parede (Trimming).

Para facilitar o desenvolvimento dos objetivos deste nível o instrutor deve, sempre que possível, optar por uma praia com fundo de rocha profundo, onde as ondas sejam moles e rebentem de forma mais ordenada e definida.

A dimensão da prancha também deverá reduzir proporcionalmente ao nível de evolução dos alunos e ao seu peso corporal. Deve-se incentivar o aluno a “sentir” a prancha e o seu comportamento na água, percebendo que os movimentos no Surf não devem ser forçados mas sim fluentes com o deslocamento na onda.

A aprendizagem destas novas técnicas e manobras tende a ser lenta devido à sua complexidade. Para vincar mais os “rails” o centro de gravidade começa a sair da prancha o que leva a conseqüentes quedas e desequilíbrios.

A dificuldade em apanhar as ondas por rebentar vai ser grande, sendo necessário reforçar que a remada tem que ser progressiva e que deve ser iniciada quando a onda está a quatro/cinco metros do praticante. O aluno quando sente que já está a deslizar deve realizar mais um ciclo de remada para entrar na onda, forçando o bico da prancha para baixo junto à água.

Após descer a onda deitado o aluno deve realizar a curva na base, colocando-se de pé quando já estiver a cortar a parede da onda. Deve de seguida começar o “trimming” para ganhar velocidade. Em ondas pequenas pode apanhar a onda em ângulo não havendo assim necessidade de uma viragem forte na base para apanhar a parede.

Todas estas técnicas devem ser treinadas em ambos os lados. É comum os alunos começarem a ter preferência para uma das direções, levando muitas vezes a evitarem o lado em que apresentam mais dificuldade. Tem que ser transmitido aos alunos que a evolução deve ser equilibrada, devendo treinar constantemente ondas em “backside” e “frontside”. No caso de haver um lado com maiores dificuldades, deve ser dada maior incidência em ondas para essa direção.

A partir do momento em que o aluno domina minimamente a onda e a posição na prancha deve ser proposto ao aluno a sequência base, em que o aluno realiza o take-off com o “trimming” certo antes de descer a onda, executa de seguida o “drop” em frente ou ligeiramente angulado, e para finalizar um “bottom turn” para alinhar a prancha na parede da onda e seguir com o “trimming”.

NÍVEL 3

Material: pranchas ajustadas ao nível do aluno mas com bom volume.

Local Adequado: point break com ondas até 1 metro.

Os alunos neste nível deslocam-se com facilidade na zona de rebentação, tendo já capacidade para apanhar ondas por rebentar com facilidade e surfar para a direita e para a esquerda.

Está habilitado a apanhar ondas com cerca de 1 metro em diferentes picos e tipos de fundo. As pranchas são mais reduzidas, mas ainda com boa fluabilidade.

Objetivos definidos para este nível:

- a) Aperfeiçoar o “bottom turn” nas duas direções;
- b) Aperfeiçoar o “trimming” e mudanças de centro de gravidade;
- c) Executar curvas cada vez mais acentuadas;
- d) Introdução do “cutback” e mudanças de sentido;
- e) Desenvolver a leitura da onda;
- f) Aperfeiçoar as saídas da onda;
- g) Introdução do tubo (tube riding);
- h) Iniciação ao bico de pato.

É importante nesta fase realçar a importância das mudanças de centro de gravidade. A necessidade de transferência do peso do corpo para o pé de trás quando se pretende curvas mais apertadas e para o pé da frente quando se quer acelerar e descer na parede.

Deve ser incentivado um surf fluido, aproveitando a totalidade da onda, procurando as zonas de maior potência, aumentando a frequência das viragens e a velocidade de deslize. Toda esta evolução deve ser marcada pela preocupação na manutenção de centro de gravidade baixo e de uma antecipação dos movimentos com os ombros e braços.

A aprendizagem do “cutback” vem trazer uma nova dinâmica ao surf, permitindo que o aluno se movimente na onda à procura das zonas mais rápidas e fortes.

Nesta fase é crucial a utilização de gravações de vídeo e posterior análise conjunta com os alunos e o instrutor. Só assim o aluno consegue perceber o que pode melhorar e quais as zonas para onde deveria se ter movimentado. Estas imagens são também uma ferramenta importante na harmonização dos movimentos, procurando que o aluno perceba a imagem real das suas técnicas. Existe muitas vezes da parte do aluno a ideia de que fez uma manobra de execução perfeita e que depois quando confrontado com o filme percebe que a sua posição e movimentação não foi a ideal.

A leitura das diferentes áreas da onda começa a ter uma importância crucial, sendo neste nível que o aluno deve desenvolver ao máximo a sua capacidade de ajustar as viragens e deslocamentos às características da onda.

Deve ser com estas aprendizagens que se introduz a técnica de “tube riding”. Tendo o aluno uma boa capacidade de leitura da onda e uma técnica na parede que lhe ofereça segurança, deve procurar em ondas tubulares a posição ideal para que o “lip” o envolva. O tubo é uma das técnicas mais complexas do surf pela necessidade extrema de estar em sintonia com a onda. O seu treino neste nível é importante, no sentido de obrigar o aluno a perceber em que zonas a onda é mais vertical e se projeta para a frente. Esta leitura vai ser importante para o nível seguinte, em que o aluno vai começar a treinar as viragens de topo.

Caso seja possível o acompanhamento dos alunos com trabalho físico de ginásio, deve ser dada primazia à força explosiva e velocidade de reação. Estas capacidades vão permitir que o aluno consiga reagir de forma rápida e instintiva às constantes alterações do formato da onda, potenciando o sucesso nas viragens, a manutenção de uma boa velocidade de deslize e o desenvolvimento de um surf fluido e harmonioso.

No que respeita ao bico de pato, se possível deve ser treinado numa zona sem ondas, para ser interiorizada toda a dinâmica de afundamento da prancha. As dimensões e volume da prancha devem ser otimizados, permitindo o treino do bico de pato sem perder a estabilidade do deslize em pé.

Devem ser abordadas as saídas da onda de forma mais formal, em especial o “Pull Out”, deslizando para cima e para trás da onda e o “Nose Dive”, furando a parede da onda para sair para trás de pé e em equilíbrio.

NÍVEL 2

Material: pranchas adaptadas ao tamanho e nível técnico do aluno.

Local Adequado: point break ou beach break com ondas até 1,5 metros.

No nível dois os alunos têm a capacidade de realizar take-off, com “timing” correto, optar por “drop” angulado na parede ou “drop” para a base seguido de “bottom turn”. Realiza já viragens bem marcadas e mudanças de sentido na onda.

Este é o nível em que se trabalha de forma sistemática as viragens de topo e o surf de rail para rail.

Objetivos para este nível:

- a) Aperfeiçoar viragens, balanço do corpo e fluidez de movimentos;
- b) Trabalhar o travar, acelerar e atrasar;
- c) Executar curvas de rail para rail com velocidade (zig zag);
- d) Trabalhar late take-off;
- e) Aperfeiçoar os “cutbacks”;
- f) Executar viragens de topo (top turns), batida e “reentry”;
- g) Desenvolver surf da base ao topo da onda.

O aluno deve procurar as zonas mais verticais da onda, realizando viragens fortes na base e executando repetidamente viragens sólidas de topo nas zonas mais críticas da onda. Sempre que desliza demasiado para longe da espuma,

deve treinar “cutbacks” longos de forma a voltar para a zona com maior parede próximo da espuma.

A onda ideal para este nível tem que ser uma onda “comprida”, ou seja, uma onda que rebente longe da costa e se desenrole de forma definida por uma boa extensão. A característica que difere do nível anterior é que neste nível tem que ser uma onda mais vertical. No fundo o pico pode ser o mesmo, seja beach, reef ou point break, sendo utilizado no entanto alturas de maré diferentes. Para treino de manobras de base a melhor maré é a cheia, quando o treino recai para manobras de topo convém uma maré mais vazia. Não deve ser demasiado vazia pois esperam-se muitas quedas. Deve ser evitado o risco de contacto com o fundo.

Nesta fase, a adaptação ao trabalho com skate deve estar consolidada, permitindo que o aluno consiga dominar o skate em rampas com inclinação acentuada. O treino das viragens verticais, no topo da onda, pode ser preparado numa rampa “half” ou “quarter pipe”. O aluno desliza de frente para a rampa, com velocidade ajustada, e tenta realizar a rotação de mudança de 2 sentido no ponto mais alto possível. Deve realizar estas rotações tanto para “backside” como para “frontside”.

A progressão seguinte com o skate consiste em deslizar paralelamente à parede do “quarter pipe”, realizar uma rotação na base em direção à parede sem perder velocidade e realizar uma “top turn” no ponto mais alto da rampa, continuando depois o deslize no sentido inicial.

A velocidade é uma forma de progressão, assim como o grau de inclinação da rampa.

NÍVEL 1

Material: pranchas adaptadas ao tamanho e nível técnico do aluno.

Local Adequado: todos os picos, com as devidas precauções e objetivos.

O nível 1 é o último nível da aprendizagem da modalidade e está definido para alunos que já realizam de forma fluida e sólida os vários tipos de viragens da base ao topo da onda.

O objetivo fulcral que marca este nível é o encadeamento de manobras e a otimização do “timing” do take-off.

Objetivos para o nível final de aprendizagem:

- a) Aperfeiçoamento do timing de take-off;
- b) Otimização da velocidade e leitura da onda;
- c) Encadeamento de mais do que duas manobras;
- d) Aperfeiçoamento do “entubar”;
- e) Introdução à competição (regras e estratégias).

Este nível acaba por resultar na consolidação de todas as aprendizagens através do ensino da melhor forma e dos melhores timings de aplicação das várias técnicas desenvolvidas.

Deve haver uma preocupação na afirmação do estilo próprio do atleta, e no aperfeiçoamento dos pormenores que decidem, em última instância, o sucesso das manobras.

O aluno deve procurar a perfeição na leitura da onda, percebendo que determinadas zonas da onda “pedem” determinado tipo de manobras. A sua execução deve ser de tal forma fluida que permita o encadeamento de várias viragens, antecipação de manobras e otimização de toda a extensão da parede da onda.

O surf que se procura enfatizar é um surf de lado a lado, de base a topo, definido pela procura das secções mais críticas e das manobras mais extremas na onda.

A recolha de imagens de vídeo será uma realidade necessária na maioria das sessões. Torna-se fulcral nesta fase que o aluno seja o seu maior crítico e que já consiga perceber o que fez mal e o que deve fazer para corrigir.

A competição é introduzida nesta fase, devendo o aluno nos níveis anteriores ter contacto com eventos competitivos mas apenas na ótica de observador. Existe a necessidade de por o aluno a par de todas as regras, estratégias de prioridade e manobras de gestão de ansiedade e stress. O aluno deve começar em competições apenas com o objetivo de participar e sentir a pressão. A estratégia ideal passa pela organização interna de competições entre colegas de clube. Só mais tarde devem ser colocados objetivos de resultado e performance.

O término deste nível é indefinido. A lógica da sua conclusão é a passagem do processo de aprendizagem para o processo de treino de rendimento.

A distinção destes níveis no processo de ensino-aprendizagem do surf não se constitui como um formato estanque de transmissão de conteúdos. De ser visto como uma forma de organização que necessita de adaptações e reajustes constantes, de acordo com o grupo alvo e evolução das competências individuais.

Anexo 9

Curso “Ensino do Surf”
Apresentação “Power Point”
Sessão Teórica Inicial

A man in a black wetsuit is shown in profile, looking out towards the ocean. The background is a bright, sunny day with a clear blue sky and a sandy beach in the distance. The water is a vibrant greenish-blue.

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior

[IP Santarém]



Ensino do Surf : Introdução do Surf na Escola e o enquadramento de atividades de Surf

Telmo Teotónio



APRESENTAÇÃO



MATERIAL NECESSÁRIO

- Fato Isotérmico;
- Calção ou fato de banho;
- Toalha de praia;
- Protetor solar;
- Caderno de notas e caneta;
- Alimentação para o dia.



SURF



O QUE SIGNIFICA "SURF"?





LINGUA INGLESA

“ The swell of the sea that breaks upon a shore.”

“ To ride a surfboard.”

“ To float on the crest of a wave toward shore.”

“ To swim, play, or bathe in the surf.”



LINGUA PORTUGUESA

Como substantivo – Modalidade Desportiva “Surf”

Como verbo – “surfear” – Prática de deslize nas ondas



DEFINIÇÃO

Surfar é deslizar nas ondas



DEFINIÇÃO NA MODALIDADE

Surfar é:

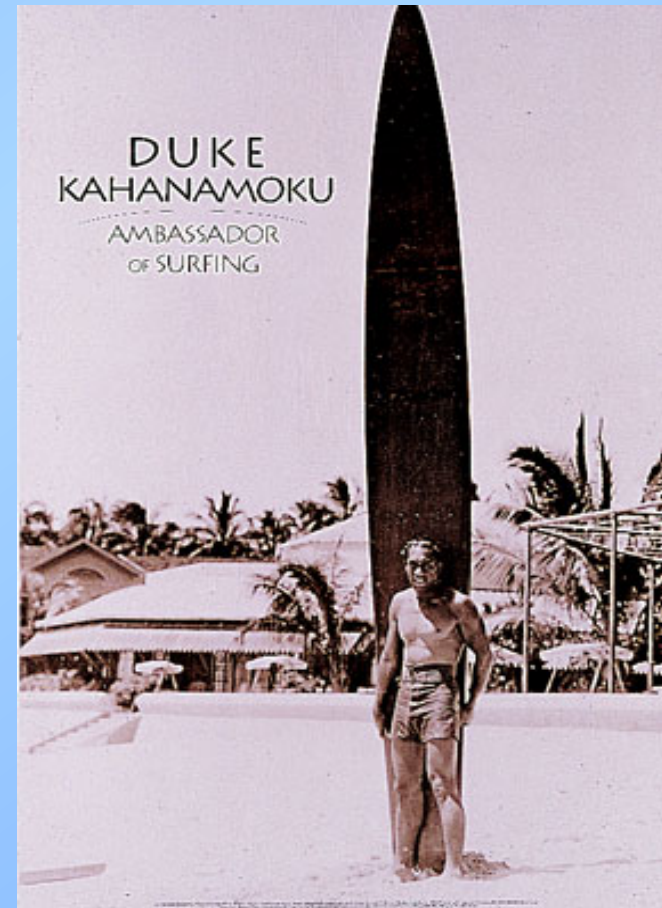
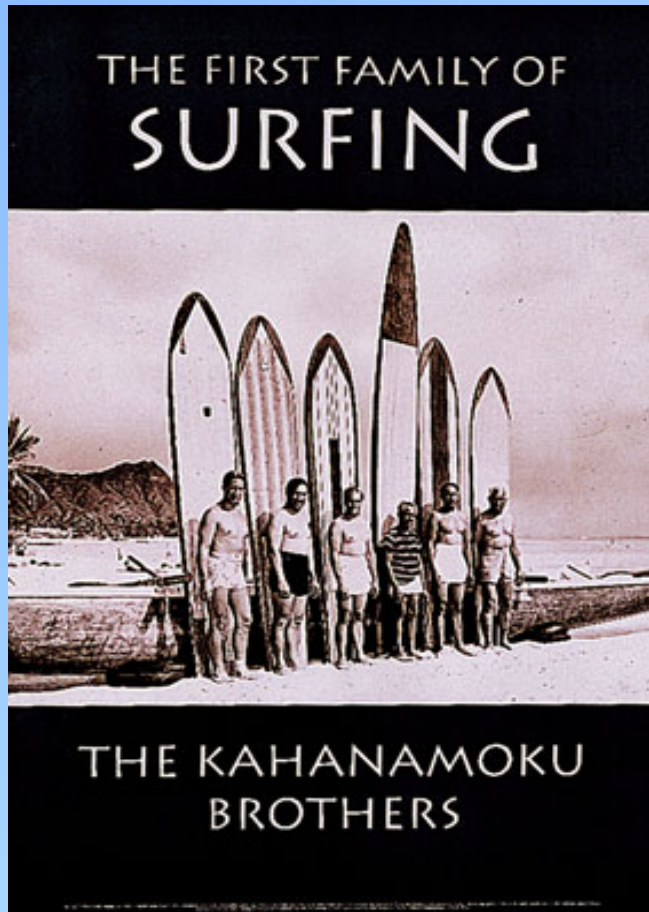
- 1) Apanhar a onda;
- 2) Colocar-se de pé na prancha;
- 3) Seguir deslizando de pé, em frente ou na face da onda.

Inclui as seguintes habilidades básicas:

- Remada, Take-off, Drop e Deslize



HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO SURF





HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO SURF

Primeiros registos datam do ano 400 DC;

Tribos Polinésias que se instalam no Hawaii;

1778 – Europa toma conhecimento do Surf (Capitão Cook);

1908 – Fundado o primeiro Clube de Surf (Hawaii);
The Outtrigger Canoe and Surfboard Club

1907 – Surf chega aos EUA (Duke Kahanamoku);

1915 – Surf chega à Austrália (Duke Kahanamoku).



EVOLUÇÃO DO SURF EM PORTUGAL

Anos 70 – Surf chega a Portugal;

Primeiros surfistas em Carcavelos, Ericeira e Caparica;

Primeiras pranchas portuguesas: “Lipsticks” e “Semente”;

1989 – Formação da Federação Portuguesa de Surf;

Anos 90 – Primeiros Surfistas patrocinados em Portugal;
(João Antunes, Rodrigo Herédia, Dapin, Marcos Anastácio)

1992 – Primeiro Circuito Nacional com Prize-Money.



SURF EM PORTUGAL NA ATUALIDADE

60 mil praticantes estimados / 10 mil Federados;

Cerca de 330 treinadores certificados (Nível I e II);

75 Clubes de Surf / 134 Escolas de Surf Credenciadas;

2008 – 1º Português no WCT (Tiago Pires);

2009/ 2010/ 2011/2012/ 2013 – Etapa do WCT em Portugal;

2011 – Garrett McNamara no Guinness World Record (Nazaré)

Construção de 7 Centros de Alto Rendimento de Surf.



HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO SURF

“ Let’s look at the trailer... ”



de Bruce Brown



EQUIPAMENTO



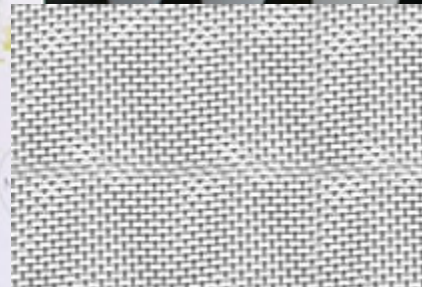
PRANCHA





PRANCHA

Blocos / Foam



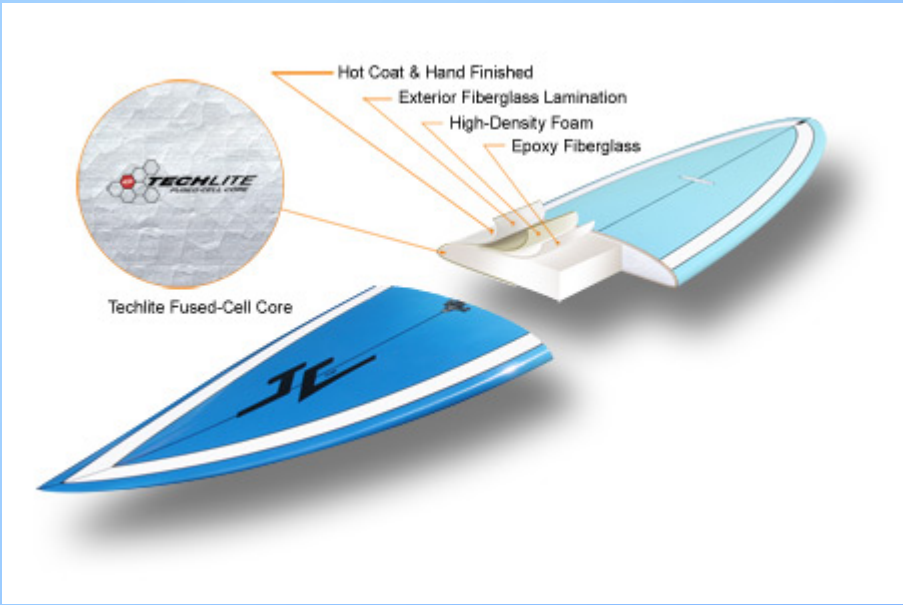
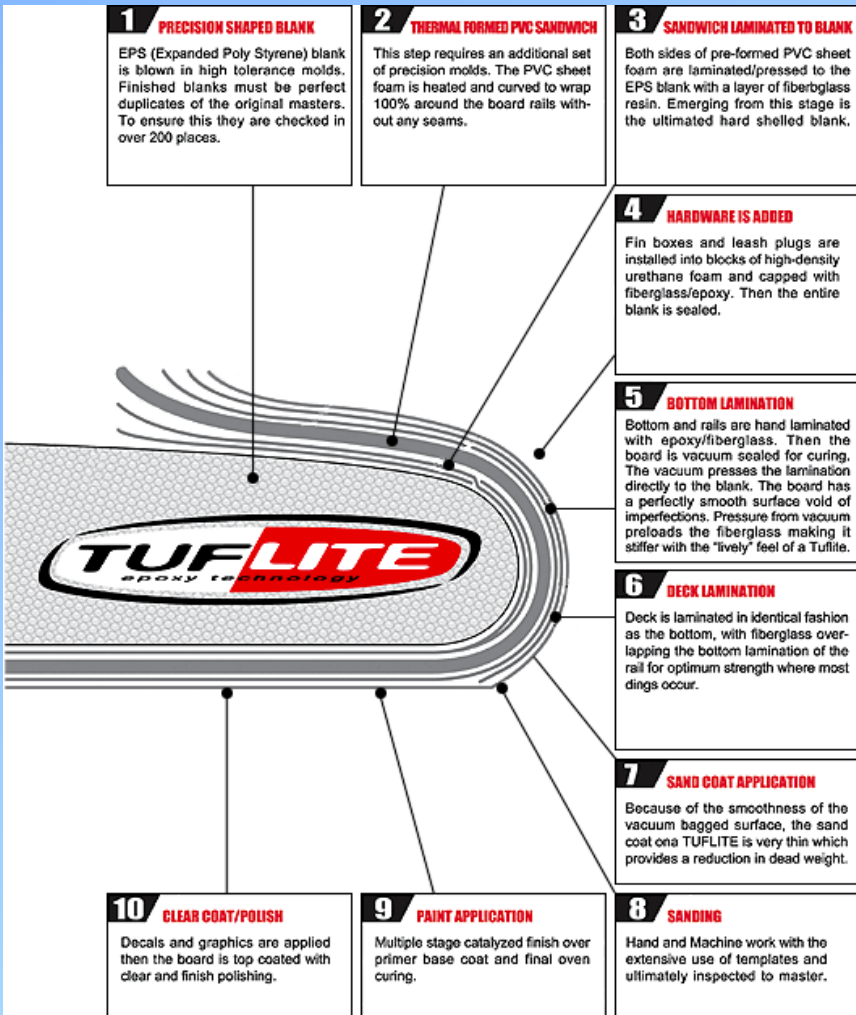
Fibra de Vidro



Resina

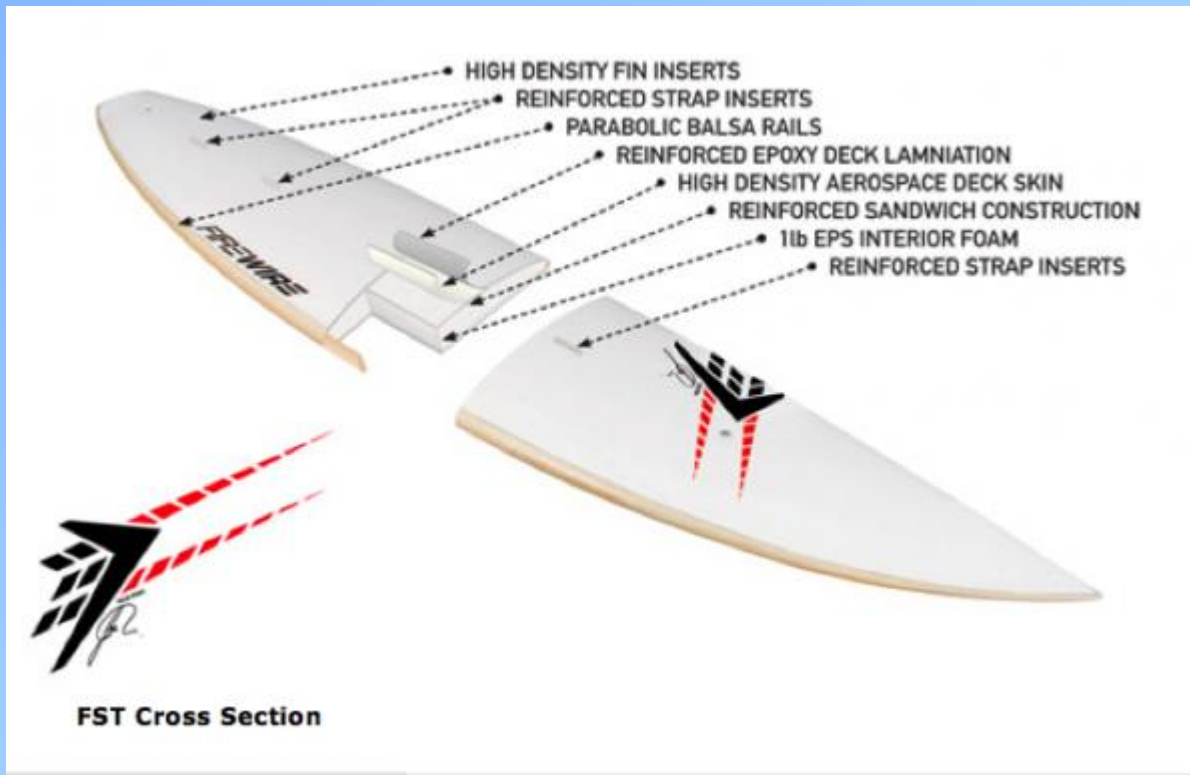


NOVOS MATERIAIS





NOVOS MATERIAIS



FIREWIRE
SURFBOARDS



AHUA SURFBOARDS





YONI ECOSURFBOARDS

36 Jornal de Leiria 30 de Maio de 2013

Desporto

Pranchas em madeira: *back to basics* ou o esplendor do surf sustentável

Natureza José Antunes dedica-se a construir pranchas de *surf* em madeira. Tudo, porque acredita que é possível curtir as ondas sem um pedaço de material poluente debaixo dos pés

Miguel Sampaio miguel.sampaio@jornaldeleiria.pt

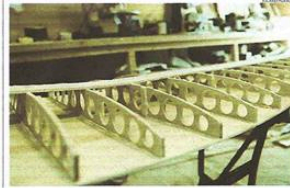
Destrua as ondas, não as praias. Esta frase do tempo da Maria Chinchua define bem qual o espírito que rege a maioria dos surfistas. No entanto, estes desportistas, que por norma têm grandes preocupações ambientais, sabem que têm de fazer algo de diferente para a quem as compram. Toda começou há coisa de cinco anos, quando tentou uma alternativa caseira a uma prancha de *fibreglass*. O resultado entusiasmou-o e quando ficou desempregado, há coisa de dois anos, decidiu que este poderia ser um caminho a seguir.



Um golden retriever, uma pão-de-forma e uma prancha em madeira. A forma de vida de José Antunes

Quer fazer a sua prancha?
De-a por dentro e construída de forma artesanal e sustentável!

A Yoni Ecosurfboards - a empresa de José Antunes - tem como filosofia divulgar as questões de ecologia e sustentabilidade. "A construção das pranchas é toda artesanal", garante. Uma tábuca, dependendo da modalidade, pode demorar de 60 a 200 horas a ser concluída e é constituída por mais de 200 peças. São "extremamente leves", porque é utilizada a técnica *hollow*. A prancha é oca e leva uma estrutura em forma de espinha por dentro e um forro de madeira por fora. A laminação é feita com epoxy orgânico, mais caro do que o que em políester, mas que "assenta muito melhor" na madeira. "As pranchas ficam mais leves e resistentes". A única questão que ainda deixa as de madeira em desvantagem relativamente



às de polipropileno é a "flexibilidade", algo que tem vindo a ser mitigado com o aperfeiçoamento da técnica de José Antunes. "O pessoal pode ter medo que não resulte, por isso tem de ir para o mar e experimentar e de certeza que irão gostar", conclui. E se quiserem, podem ser os próprios a fazer a prancha com a orientação de José Antunes. Será o sonho de qualquer surfista, não?

Back to basics. É esta a solução encontrada por José Antunes. As pranchas de madeira, como se fazia no Hawaii nos primórdios. No entanto, o *shaper* toda outra preocupação e dá prioridade ao produto português. Por isso, opta por utilizar madeiras nacionais, valorizando o material orgânico e recicláveis. "Comecei a pesquisar e a ver que madeiras leves temos", diz José Antunes. "Comecei por usar madeira de choupo. Depois encontrei o cedro japonês - que existe nos Açores - e finalmente experimentei o agave, que me permite fazer pranchas com menos de três quilogramas". A próxima experiência será com... cortiça.



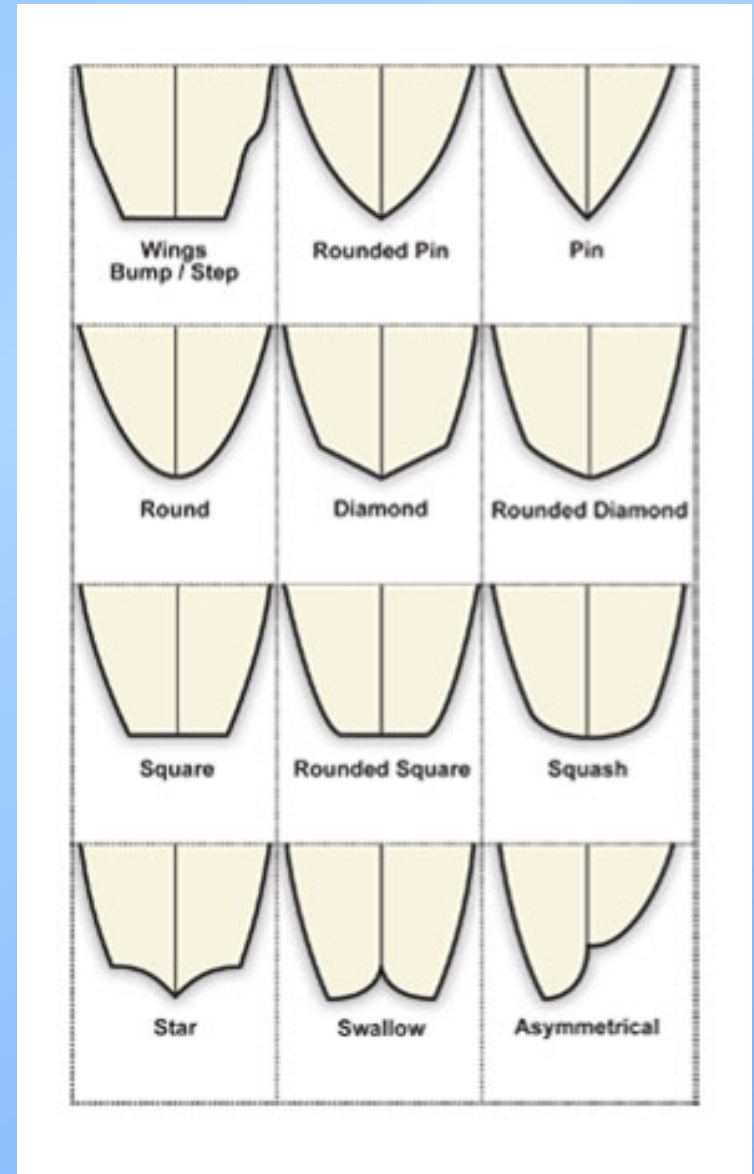


PRANCHA





PRANCHA





PRANCHA





PRANCHA





CUIDADOS A TER COM A PRANCHA

Evitar ao máximo a exposição direta à luz solar;

Sempre que utilizada no mar deverá ser passada por água doce;

Transportar em saco próprio, resistente e de dimensões adequadas;

Reparar imediatamente qualquer dano que a torna permeável;

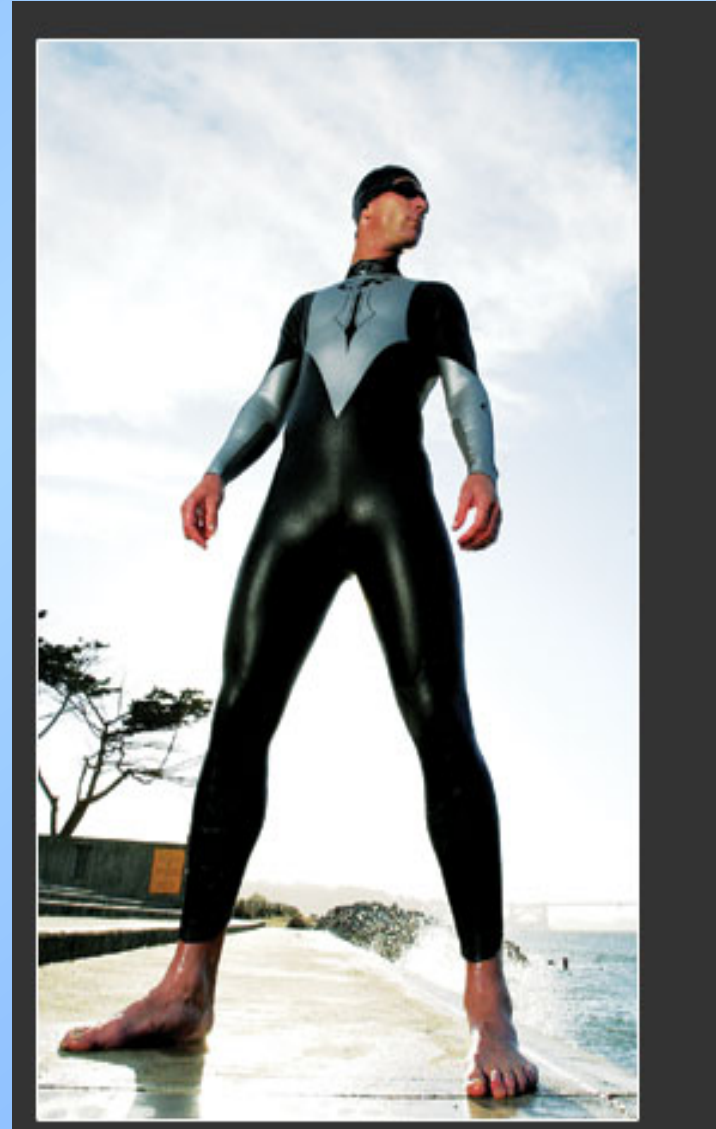
Não guardar a prancha deitada com objetos pesados em cima;

Fixar bem a prancha sempre que a transporta no tejadilho do carro.

“ ... your board is your lover!! ”



FATO ISOTÉRMICO





FATO ISOTÉRMICO

ESPESSURA DO NEOPRENE

3.2 mm

4.3 mm

5.4 mm



Neoprene



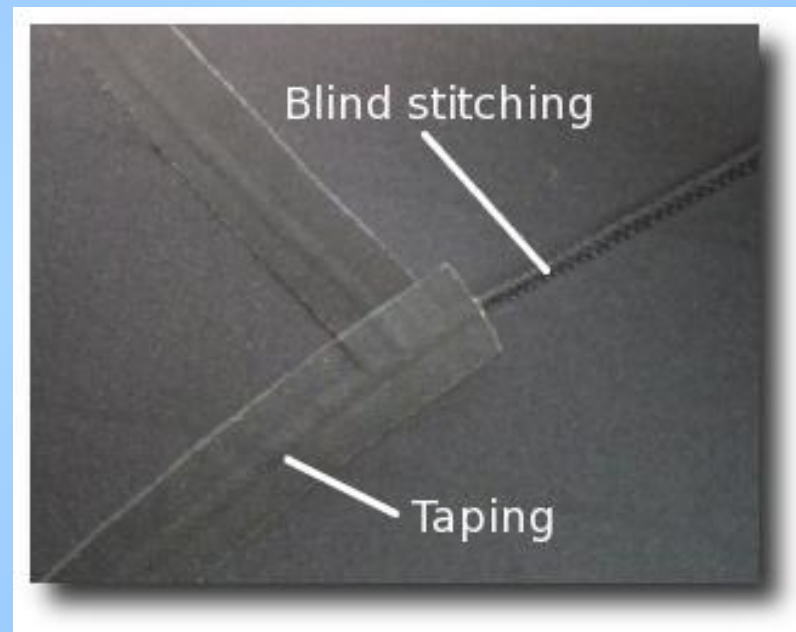


FATO ISOTÉRMICO - Junções

Cosido – Junções cosidas com fio de nylon

Colado – Junções coladas com cola

Selado – Junções seladas com banda (vulcanizada)





CUIDADOS A TER COM O FATO

Sempre que utilizado deverá ser lavado com água doce e fria;

Estender do avesso até secar;

Secar à sombra e ao ar livre, nunca em aquecedores ou secadores;

Evitar a exposição solar direta;

Evitar dobrar e colocar objetos pesados em cima;

Vestir o fato suavemente sem forçar o neoprene.



FATO ISOTÉRMICO





LEASH / XOP



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Ensino do Surf – Telmo Teotónio



WAX





TERMINOLOGIA DA MODALIDADE

Wipeout – Queda no Surf / Aparatosa

Set – Conjunto sequencial de ondas maiores

Flat – Mar liso sem ondas ou ondulação

Glass – Mar espelhado / Ausência de Vento

Crowd – Grupo de surfistas no pico (local de prática)



BODYBOARD



DEFINIÇÃO

Bodyboard é um desporto aquático, de deslize nas ondas, em que o praticante surfa deitado sobre uma prancha e se propulsiona com recurso a barbatanas “pés de pato”.

Existe uma variação denominada “Drop Knee” em que o atleta se posiciona com um pé e um joelho na prancha.





HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO BODYBOARD





HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO BODYBOARD

O desporto que originou o Bodyboard era conhecido no Hawaii como paipo-board;

O paipo é fabricado em madeira e é a prancha reportada como a mais antiga para apanhar ondas;

Nasce do senso comum sendo o deslize deitado a progressão mais lógica do bodysurf;

Os reis Hawaianos começaram a surfar de pé em troncos grandes para se destacarem do povo;

Os nativos desde então usaram o paipo para se divertirem.



HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO BODYBOARD

Em 1971 o engenheiro químico e surfista Tom Morey inventou a prancha de bodyboard moderna (The Boogie Board). A expressão Boogie vem do seu gosto pela música;

Ao mudar-se para a Califórnia em 1974 iniciou uma pequena produção de fundo de quintal;

Em 1975 uma multinacional americana comprou os direitos a Tom Morey e iniciou a produção em massa das pranchas “Morey Boogie”



PRANCHA





PRANCHA



- Nose, Tail, Rails, Deck;
- Bottom ou Slick (Suryln);
- Stringers;
- Core (PE ou PP Core);
(Polietileno / Polipropileno)
- Rocker;
- Canais, Nose Bulbs.



DIMENSÃO DA PRANCHA



Comprimento / Espessura / Largura

1 Polegada = 2,5 cm

1 Pé = 12 Polegadas = 30,48 cm



CUIDADOS A TER COM A PRANCHA

Evitar ao máximo a exposição directa à luz solar;

Sempre que utilizada no mar deverá ser passada por água doce;

Transportar em saco próprio, resistente e de dimensões adequadas;

Reparar imediatamente qualquer dano que a torna permeável;

Não guardar a prancha deitada com objectos pesados em cima.



PÉS DE PATO





LEASH / XOP





WAX





CONDIÇÕES DO MEIO

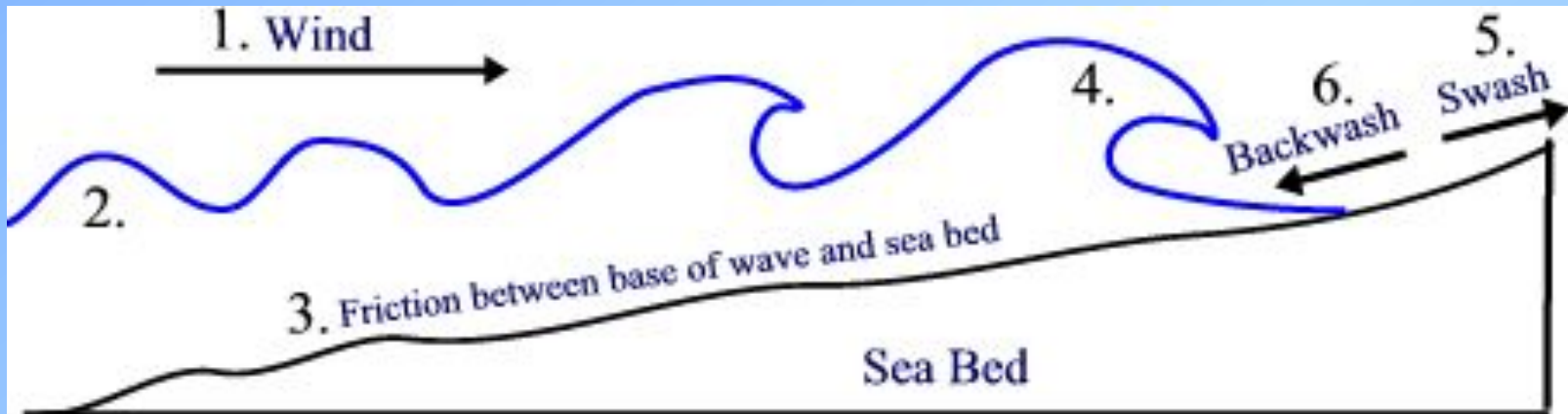


ONDAS - FORMAÇÃO





ONDAS - FORMAÇÃO



- Força do vento;
- Intervalo de tempo sobre o qual o vento sopra;
- Distância na água sobre a qual o vento sopra a uma velocidade relativamente regular e numa direção relativamente constante;
- Profundidade da água. Uma profundidade reduzida impede o crescimento das ondas.



ONDAS - ANATOMIA





ONDAS - ANATOMIA

ESQUERDAS



DIREITAS

FRONTSIDE VS BACKSIDE



ONDAS - TAMANHO

MEDIDA DE RÉGUA / 2 = MEDIDA USADA





VENTOS LOCAIS





VENTOS LOCAIS

a) Vento Offshore – vento direcionado da terra para o mar (vento terral)





VENTOS LOCAIS

b) Vento Onshore – vento direcionado do mar para a terra (vento maral)





VENTOS LOCAIS

c) Vento Sideshore – vento direcionado lateralmente à costa





PORTUGAL: VENTOS E ONDULAÇÃO

Portugal - Peniche & Baleal (wave: NWW3 28.04. 2010 18 UTC)

Previsão	Mapa	Webcams	Relatórios de vento				Onde ficar		Escolas/		
GFS 28.04.2010 18 UTC			Qua 28. 19h	Qua 28. 22h	Qui 29. 04h	Qui 29. 07h	Qui 29. 10h	Qui 29. 13h	Qui 29. 16h	Qui 29. 19h	Qui 29. 22h
<u>Velocidade do vento (nós)</u>			12	12	11	12	12	12	14	13	11
Direcção do vento			↘	↓	↘	↘	↓	↓	↓	↓	↓
<u>Ondulação (m)</u>			2.2	2.4	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2	1.9
Periodo da vaga (s)			13	13	13	12	12	12	12	12	11
Direcção da vaga			→	→	→	→	→	→	→	→	→
*Temperatura (°C)			20	18	17	17	17	18	17	16	16
Nebulosidade (%) alta / média / baixa			-	79		20	95	57			54
Precipitação (mm/3h)			-	5			81	76			
Classificação Winguru			★	★	★	★	★	★	★	★	★





PORTUGAL: VENTOS E ONDULAÇÃO





PORTUGAL: VENTOS E ONDULAÇÃO





TIPOS DE FUNDO





REBENTAÇÃO EM AREIA





REBENTAÇÃO EM ROCHA





MARÉS



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Ensino do Surf – Telmo Teotónio

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]



MARÉS

Novembro 2007

TABELA DAS MARÉS

mês	semana	Preia - Mar				Baixa - Mar			
		manhã		tarde		manhã		tarde	
1	Qui.	07h04	2.9m	19h50	2.5m	00h13	1.3m	13h21	1.2m
2	Sex.	08h21	2.8m	21h16	2.5m	01h37	1.5m	14h56	1.3m
3	Sáb.	09h42	2.8m	22h33	2.6m	03h14	1.5m	16h12	1.2m
4	Dom.	10h51	2.8m	23h27	2.7m	04h28	1.4m	17h08	1.1m
5	Seg.	11h41	2.9m	-	-	05h20	1.2m	17h50	1.0m
6	Ter.	00h06	2.8m	12h21	3.0m	06h02	1.1m	18h26	0.9m
7	Qua.	00h42	3.0m	12h58	3.1m	06h39	1.0m	18h59	0.9m
8	Qui.	01h16	3.1m	13h32	3.1m	07h13	0.9m	19h29	0.8m
9	Sex.	01h49	3.1m	14h06	3.1m	07h45	0.8m	19h58	0.8m
10	Sáb.	02h22	3.2m	14h39	3.1m	08h15	0.8m	20h26	0.8m
11	Dom.	02h55	3.2m	15h11	3.0m	08h46	0.8m	20h55	0.9m
12	Seg.	03h27	3.1m	15h43	3.0m	09h18	0.9m	21h25	0.9m
13	Ter.	03h59	3.1m	16h16	2.8m	09h52	1.0m	21h58	1.0m
14	Qua.	04h33	3.0m	16h52	2.7m	10h30	1.1m	22h35	1.2m
15	Qui.	05h13	2.9m	17h37	2.6m	11h15	1.2m	23h21	1.3m
16	Sex.	06h02	2.8m	18h38	2.5m	-	-	12h12	1.3m
17	Sáb.	07h08	2.7m	19h57	2.5m	00h22	1.4m	13h25	1.3m
18	Dom.	08h27	2.7m	21h17	2.6m	01h43	1.5m	14h47	1.3m
19	Seg.	09h41	2.8m	22h24	2.7m	03h09	1.4m	15h58	1.1m
20	Ter.	10h43	3.0m	23h18	3.0m	04h19	1.2m	16h55	0.9m
21	Qua.	11h37	3.2m	-	-	05h16	1.0m	17h45	0.7m
22	Qui.	00h07	3.2m	12h27	3.3m	06h05	0.8m	18h31	0.6m
23	Sex.	00h54	3.3m	13h16	3.4m	06h52	0.6m	19h16	0.5m
24	Sáb.	01h40	3.5m	14h04	3.5m	07h39	0.4m	20h00	0.5m
25	Dom.	02h27	3.5m	14h53	3.4m	08h26	0.4m	20h44	0.5m
26	Seg.	03h15	3.5m	15h42	3.3m	09h14	0.4m	21h29	0.6m
27	Ter.	04h04	3.5m	16h32	3.2m	10h03	0.6m	22h15	0.8m
28	Qua.	04h53	3.3m	17h23	3.0m	10h54	0.7m	23h03	1.0m
29	Qui.	05h46	3.2m	18h17	2.8m	11h50	0.9m	23h56	1.2m
30	Sex.	06h42	3.0m	19h16	2.6m	-	-	12h52	1.1m

Sex 14-Dez-2007 23:23	1,21	Baixa-mar	Qui 20-Dez-2007 04:45	1,16	Baixa-mar
Sab 15-Dez-2007 05:48	3,14	Preia-mar	Qui 20-Dez-2007 10:59	3,11	Preia-mar
Sab 15-Dez-2007 12:05	1,12	Baixa-mar	Qui 20-Dez-2007 17:17	1,01	Baixa-mar
Sab 15-Dez-2007 18:21	2,82	Preia-mar	Qui 20-Dez-2007 23:35	3,14	Preia-mar
Dom 16-Dez-2007 00:15	1,28	Baixa-mar	Sex 21-Dez-2007 05:46	1	Baixa-mar
Dom 16-Dez-2007 06:41	3,07	Preia-mar	Sex 21-Dez-2007 12:00	3,22	Preia-mar
Dom 16-Dez-2007 13:01	1,18	Baixa-mar	Sex 21-Dez-2007 18:12	0,90	Baixa-mar
Dom 16-Dez-2007 19:19	2,78	Preia-mar	Sab 22-Dez-2007 00:30	3,32	Preia-mar
Seg 17-Dez-2007 01:16	1,34	Baixa-mar	Sab 22-Dez-2007 06:43	0,82	Baixa-mar
Seg 17-Dez-2007 07:40	3,02	Preia-mar	Sab 22-Dez-2007 12:57	3,32	Preia-mar
Seg 17-Dez-2007 14:04	1,20	Baixa-mar	Sab 22-Dez-2007 19:03	0,80	Baixa-mar
Seg 17-Dez-2007 20:24	2,79	Preia-mar	Dom 23-Dez-2007 01:22	3,48	Preia-mar
Ter 18-Dez-2007 02:25	1,35	Baixa-mar	Dom 23-Dez-2007 07:36	0,67	Baixa-mar
Ter 18-Dez-2007 08:46	3	Preia-mar	Dom 23-Dez-2007 13:51	3,39	Preia-mar
Ter 18-Dez-2007 15:11	1,18	Baixa-mar	Dom 23-Dez-2007 19:53	0,73	Baixa-mar
Ter 18-Dez-2007 21:31	2,86	Preia-mar	Seg 24-Dez-2007 02:11	3,61	Preia-mar
Qua 19-Dez-2007 03:37	1,29	Baixa-mar	Seg 24-Dez-2007 08:27	0,58	Baixa-mar
Qua 19-Dez-2007 09:53	3,04	Preia-mar	Seg 24-Dez-2007 14:41	3,42	Preia-mar
Qua 19-Dez-2007 16:16	1,11	Baixa-mar	Seg 24-Dez-2007 20:40	0,71	Baixa-mar
Qua 19-Dez-2007 22:35	2,98	Preia-mar	Ter 25-Dez-2007 03:00	3,67	Preia-mar

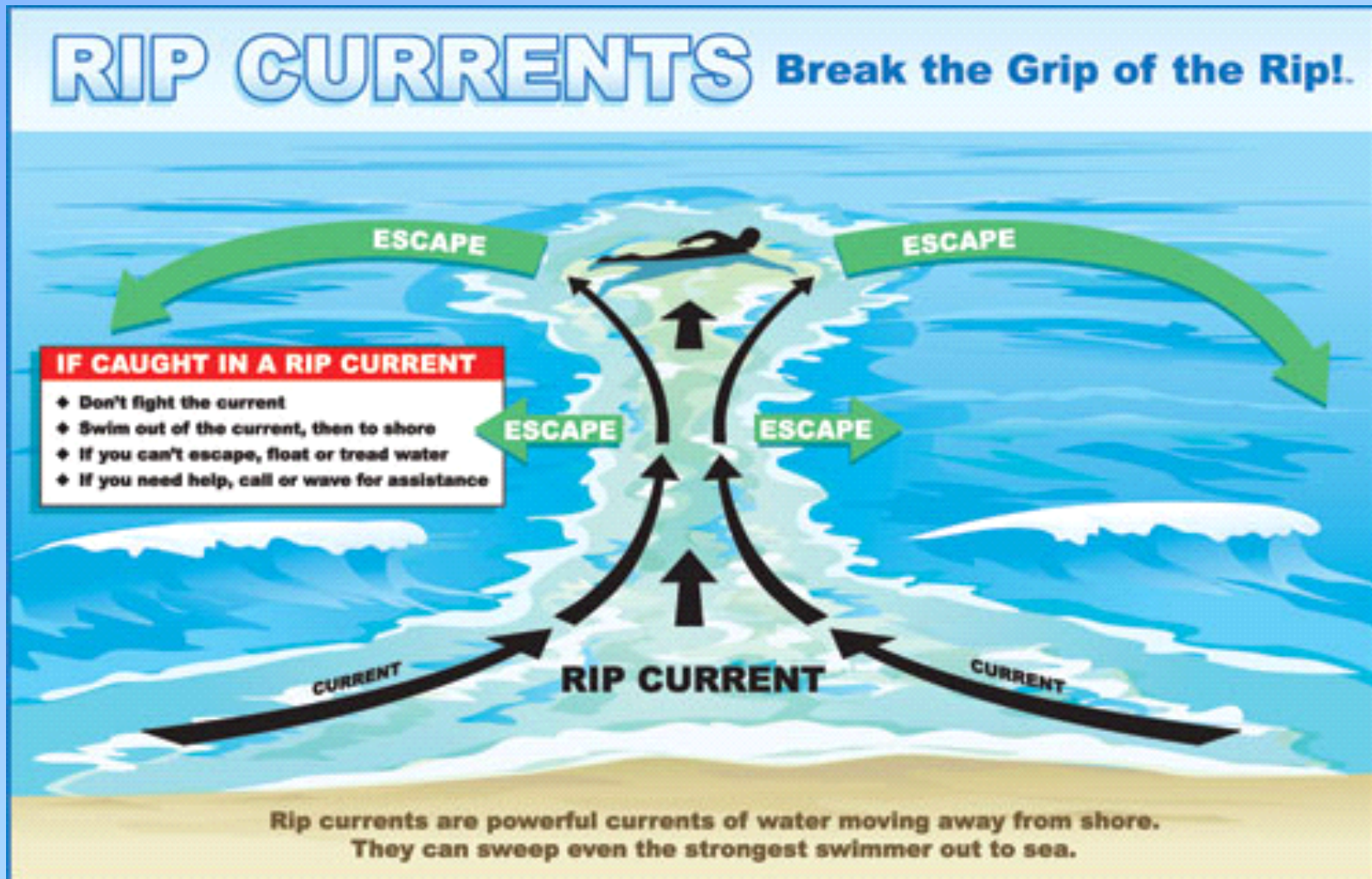


CORRENTES





CORRENTES





CORRENTES





CORRENTES





CORRENTES





REGRAS DE SEGURANÇA





REGRAS DE SEGURANÇA

Nunca surfar sozinho;

Nunca surfar cansado, com frio ou em má condição física;

Utilizar material apropriado e em bom estado;

Não surfar em condições superiores às nossas capacidades;

Sempre que necessário utilizar proteções (térmicas, solares, mecânicas);

Realizar sempre aquecimento antes de surfar;

Avaliar adequadamente as condições de prática;



REGRAS DE SEGURANÇA

Observar e informar-se sobre as características da praia em locais novos;

Informar-se sobre as condições meteorológicas, marés, etc.;

Avaliar os praticantes e nadadores dentro de água;

Respeitar todos os praticantes e banhistas;

Respeitar sempre as regras de prioridade.



REGRAS E PRIORIDADE





REGRAS E PRIORIDADE





REGRAS E PRIORIDADE





REGRAS E PRIORIDADE



Foto: Roberto Price - Prainha



REGRAS E PRIORIDADE





REGRAS E PRIORIDADE





REGRAS E PRIORIDADE





ENSINO DO SURF



FORMAÇÃO DESPORTIVA NO SURF

“Se nadar é bom para a saúde, surfar é no mínimo óptimo, pois além de nadar, os jovens mergulham, remam, sobem, descem e realizam movimentos tácteis de puxar, agarrar, segurar, que não são habitualmente solicitadas na prática da natação convencional.”

Sidney Ferreira Farias
Universidade Federal de Santa Catarina



INSTRUTORES DE SURF

Federação Portuguesa de Surf tutela a modalidade;

Formação de Instrutores: Federação / Ensino Superior;

Treinadores de Surf obrigados a ter Cédula de Treinador;

Níveis de Treinadores: 4 Níveis

(Programa Nacional de Formação de Treinadores)

Desporto Federado VS Animação Turística



NIVEIS DE APRENDIZAGEM

NIVEL 7 – Adaptação às ondas / Adaptação à prancha

NIVEL 6 – Apanhar e passar espumas / Deslizar deitado

NIVEL 5 – Lateralidade / Take-Off (3 Tempos / Salto)

NIVEL 4 – Apanhar ondas por rebentar / Drop

NIVEL 3 – Manobras de base / Tubos

NIVEL 2 – Manobras de topo

NIVEL 1 – Encadeamento de manobras e competição



ENSINO DO SURF

ESPUMAS

- Equipamento / Regras de segurança;
- Entrar no mar / Remada / Apanhar espumas;
- Posição na prancha em deslize deitado (F/T/E/D);
- Take-off em salto;
- Take-off em três tempos;
- Posição de deslize;
- Mudanças de CG (Peso na perna da frente / de trás);
- Pequenos passos na prancha (Avançar / Recuar);
- Viragens na espuma (Frontside / Backside);
- Técnicas de passar a rebentação.



ENSINO DO SURF

ONDAS POR REBENTAR

- Posição na prancha e remada;
- Take-off em ângulo;
- Cortar a onda (Frontside / Backside);
- Timing do take-off / Drop;
- Bottom Turn (Frontside / Backside);
- Trimming;
- Cutback;
- (...)



POSTURA DO INSTRUTOR DE SURF

- O instrutor deve ser um exemplo de boas práticas e conduta;
- Incentivar a preservação da natureza;
- Desenvolver um espírito saudável e de boa forma física;
- Promover bons hábitos alimentares, descanso, dia-a-dia ativo;
- Desenvolver relações de respeito, entreajuda e diversão;
- Desenvolver o respeito pelo mar e noção de perigo.



PRIORIDADES NO ENSINO DO SURF

1º SEGURANÇA

O aluno em primeiro lugar deve sentir-se seguro e confortável com o mar e com o material, deve sentir segurança com a presença do treinador.

2º DIVERTIMENTO

O aluno deve em segundo lugar divertir-se e sentir satisfação durante a atividade, a componente lúdica deve estar sempre presente.

3º APRENDIZAGEM DAS TÉCNICAS

Só depois da segurança e do divertimento vem o objetivo de aprendizagem das técnicas do Surf.



OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO



Almoço das 12h às 13h
Encontro no pavilhão já equipados
Bom Almoço! 😊

Anexo 10

Curso “Ensino do Surf”

Manual de Surf

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]



www.esdrm.pt

GABINETE
DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

Escola Superior
de Desporto de
Rio Maior
[IPSantarém]

Curso

Ensino do Surf: A introdução do surf na escola e
o enquadramento de atividades de surf



Prof. Telmo Teotónio

Índice

1. HISTÓRIA DO SURF.....	2
1.1. NASCIMENTO E EXPANSÃO NO MUNDO	2
1.2. EVOLUÇÃO DO SURF	4
2. CARACTERIZAÇÃO DO SURF	6
2.1. ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE	6
2.2. EQUIPAMENTO.....	7
2.2.1. PRANCHA.....	7
2.2.2. FATO ISOTÉRMICO.....	9
2.2.3. LEASH	10
2.2.4. WAX.....	10
3. CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS DO MEIO	11
3.1. ONDAS – FORMAÇÃO E ANATOMIA	11
3.2. VENTOS LOCAIS	12
3.3. TIPOS DE FUNDO.....	12
3.3.1. REBENTAÇÃO NA AREIA.....	12
3.3.2. REBENTAÇÃO EM ROCHA.....	13
3.4. MARÉS	13
3.5. CORRENTES.....	14
4. REGRAS DE SEGURANÇA.....	15
4.1. NA PRÁTICA LIVRE	15
4.1.1. PRIORIDADE E REGRAS	16
4.2. NO BLOCO DE SURF	17
5. LATERALIDADE.....	17
6. POSIÇÃO DE DESLIZE E ATITUDE.....	18
7. VIRAGENS E CENTRO DE GRAVIDADE	19
8. TAKE-OFF	20
9. MANOBRAS BASE.....	23
10. BIBLIOGRAFIA.....	25



1. HISTÓRIA DO SURF

1.1. NASCIMENTO E EXPANSÃO NO MUNDO

O início da história do Surf perde-se no tempo. Provavelmente os primeiros surfistas fizeram-no de uma forma inconsciente. Talvez os habitantes das ilhas que se dedicavam à pesca, aproveitassem as ondas como forma mais rápida de trazer de volta as suas canoas para terra ou talvez utilizando apenas o corpo se deixassem deslizar nas ondas. Em data indefinida estas habilidades utilizadas no trabalho ou no lazer tornaram-se uma prática autónoma, uma forma de jogo. Sabe-se que já 200 anos antes de Cristo se esculpiam pranchas de madeiras como a *Koa* e *wili wili*.

Já no século XII os surfistas havaianos gravaram nas rochas vulcânicas a sua tradição, supondo-se que foi nestas ilhas que pela primeira vez se tenham surfado ondas com uma prancha.

As primeiras pranchas eram grandes e feitas de madeira vermelha. A sua forma e composição apenas permitia que fossem dirigidas diretamente em direção à praia ou no melhor dos casos de través seguindo a linha da onda.

Inicialmente o Surf era uma prática reservada a uma elite, desporto de reis, reservado aos nobres que o praticavam em pranchas e praias reservadas. Com o passar do tempo o acesso foi alargado ao povo.

Os europeus tomaram pela primeira vez contacto com o Surf quando em 1778 o Capitão James Cook descobriu as ilhas havaianas. Os missionários que foram para estas ilhas não estavam de acordo com estas práticas e por sua influência o Surf quase desapareceu. Tal devia-se à importância cultural e religiosa do Surf na comunidade havaiana que se constituía como uma potente arma contra os costumes e crenças ocidentais.

No início do século XX os havaianos que viviam perto de Waikiki recomeçaram a surfar pelo simples prazer desta prática. Em 1907, Jack London instala-se em

Waikiki e face ao que assistiu publica no final deste ano o livro “*A Royal Sport: Surfing in Waikiki*”, que contribui fortemente para a sobrevivência e propagação do Surf. No ano de 1908 é fundado o primeiro clube de Surf “*The Outtrigger Canoe and Surfboard Club*”.

O pai do Surf tal como o conhecemos foi Duke Kahanamoku. Verdadeira lenda, atleta olímpico de natação em 1912, 1920 e 1924, com inúmeros títulos e recordes, bem como uma medalha de ouro olímpica em 1932 em pólo aquático com 42 anos, dele se contam muitas histórias como aquela em Newport Beach onde salvou com a sua prancha de 54 quilos, 8 naufragos do iate Thelma, acidente no qual morreram 17 pessoas. Supõe-se que surfou nos Estados Unidos pela primeira vez em Santa Cruz em 1885.

O Surf foi introduzido nos Estados Unidos em 1907 por George Preeth (filho de uma havaiana e de um marinheiro irlandês) que utilizou uma versão reduzida das pranchas utilizadas pelos havaianos, tendo o Duke surfado em Corona Del Mar em 1912. Duke Kahanamoku utilizou um tipo semelhante de pranchas para introduzir o Surf na Austrália em 1915.

Esta precoce introdução do Surf nestes países explica o porquê de estes serem ainda hoje, junto com o Hawaii, as potências do Surf mundial.

A popularidade do Surf ganhou expressão nos anos 30 e ganhou a aderência igualmente de algumas mulheres. É nesta década, mais precisamente em 1937 que se dá o nascimento do Surf na Europa, através do inglês Jimmy Dix.

1.2. EVOLUÇÃO DO SURF

A evolução desde desporto ou arte está intimamente relacionado com a evolução das pranchas. Após a 1ª Guerra Mundial sentiu-se necessidade de aligeirar as pesadas pranchas utilizadas até então. Tom Blake, surfista e designer de pranchas, efetuou centenas de furos numa prancha de madeira vermelha para a tornar côncava em 1928 em Corona Del Mar, Califórnia. Esta prancha rapidamente se tornou moda nas costas da Austrália e Califórnia. Foi igualmente Tom Blake que ao observar as quilhas dos barcos à vela se lembrou de, em 1935, acrescentar um “estabilizador” na parte inferior da prancha o que permitia maior estabilidade direcional e evitar a sua tendência para rodar para os lados. Apesar de ser rudimentar comparado com as quilhas usadas atualmente, esta inovadora invenção foi utilizada na sua forma primitiva até ao final dos anos 60.

Surfistas como Wally Froiseth e Pete Petersen surfaram com estreitas pranchas “hot curl” experimentando as formas de virar na face da onda. Estas pranchas ainda não usavam a quilha inventada por Tom Blake.

Seguidamente apareceram pranchas mais pequenas feitas de balsa e designers como Bob Simmons e Joe Quigg. Surge igualmente uma nova geração de surfistas como Phil Edwards e Mickey Dora que lidera o estilo “hot dog” de surfar no início dos anos 50.

Fruto do desenvolvimento dos materiais de construção impulsionada pela 2ª Guerra Mundial surgiu a fibra de vidro, tendo sido Bob Simmons o primeiro surfista a cobrir uma prancha com esta fibra, primeiro sobre balsa e depois sobre contraplacado. A prancha de Surf continuou a evoluir. Bob Mc Tavish, George Greenough e Nat Young encurtam ainda mais as pranchas e introduzem V-bottoms. Quando Nat Young ganha o campeonato do mundo em San Diego toda uma nova era se iniciou.

A grande evolução na redução do peso e tamanho das pranchas surgiu com o poliuretano, que após diversas tentativas conseguiu ganhar uma consistência



apropriada para a fabricação de pranchas de Surf através das experiências de Gordon Clark e Hobie Alter durante os anos 50, mais precisamente em 1957. As pranchas tornam-se cada vez mais pequenas e leves, os rails mais refinados, os surfistas experimentam swallow tail, canais, twin fins e trifins. O estilo de surfar evolui também. Da antiga posição estática o Surf evolui para as trajetórias curvas e nose-riding.

No final dos anos 60 um surfista da Califórnia, George Greenough desenhou uma quilha revolucionária semelhante às barbatanas de um peixe de alta velocidade, finas, curvas e mais espessas à frente que atrás. Desta evolução surge igualmente a Thruster (3 quilhas) cujo objetivo era combinar a estabilidade de uma single fin com a capacidade de manobra de um twin fin. Igualmente por esta altura no Hawaii os residentes começavam a experimentar pranchas com formas bastante semelhantes às das atuais “guns”, pontiagudas e pouco largas.

Depois surgiu o método “power” australiano, que era muito mais agressivo e radical do que o antigo estilo. Surfistas como os havaianos Jack Stherland e Gerry Lopez e mais tarde o sul-africano Shaun Thompson mudam a ênfase para o “tube riding”. Tudo isto é refinado e desenvolvido por surfistas como Jeff Hackman, Terry Fitzgerald, Ian Cairns e Pete Townend. Mais recentemente surgem as manobras mais radicais de surfistas como Mark Richards, Tom Carrol, Tom Curran, Kelly Slater, etc.



2. CARACTERIZAÇÃO DO SURF

Para pudermos definir uma modalidade, temos obrigatoriamente de perceber a sua origem e a razão da sua denominação.

A palavra “Surf” na sua língua original, o Inglês, tem diversos significados:

Surf (Substantivo)

a) “The swell of the sea that breaks upon a shore.”

(A ondulação do mar que rebenta na costa.)

Surf (Verbo)

b) “To ride a surfboard.”

(Praticar Surf)

c) “To float on the crest of a wave toward shore.”

(Deslizar nas ondas)

d) “To swim, play, or bathe in the surf.”

(Nadar ou brincar na ondulação)

No que respeita à língua portuguesa, a palavra Surf é utilizada como substantivo para denominar uma modalidade desportiva específica, “Surf”, e como verbo para conjugar a ação de praticar vários desportos em que se deslize nas ondas “surfing” (ex. surf, bodyboard, bodysurf).

2.1. ESPECIFICIDADE DA MODALIDADE

Quando falamos em surfar, falamos em deslizar na onda. Quando um principiante consegue apanhar uma onda, e nela segue deitado já está a surfar. Sendo suficiente para o Bodyboard, não significa que esteja a fazer Surf, pois a atitude básica desta modalidade é na posição de pé. Assim, para a modalidade

Surf, “surfar” será apanhar a onda, colocar-se de pé e seguir deslizando na onda, em frente ou permanecendo na face da onda após viragem. Inclui várias habilidades básicas: remar, o take-off ou colocar-se de pé, o drop ou descer a onda e o deslizar na posição de pé.

2.2. EQUIPAMENTO

Uma das formas de distinção do Surf em relação às outras modalidades passa pela análise do equipamento utilizado para a sua prática. Neste ponto analisaremos detalhadamente todo o material utilizado, suas características e cuidados de utilização e manutenção.

2.2.1. PRANCHA

As pranchas de surf mais comuns da atualidade são feitas a partir de um bloco de espuma branca de poliuretano (blank), revestidas por fibra de vidro e resina líquida. A forma final dada ao bloco pelo fabricante é denominada por “shape”. O tamanho e forma da prancha devem ser adequados às características físicas do praticante, assim como ao seu nível técnico.

Existem vários tipos de pranchas:

Longboard – prancha acima dos 9 pés (2,73 metros), com o bico arredondado. Apresentam bastante flutuação e estabilidade.

Funboard – prancha com menor dimensão que o longboard, com bico arredondado. Boa estabilidade e flutuação. É o tipo ideal de prancha para iniciantes.

Gun – prancha de grandes dimensões, com bico estreito e pontiagudo. Pranchas concebidas para ondas grandes.

Shortboard – prancha de pequenas dimensões, com bico estreito e pontiagudo. Possuem maior agilidade e velocidade. São caracterizadas por menor estabilidade e fluabilidade. Pranchas para praticantes mais experientes.

Apesar de haver inúmeras variantes de conceção possíveis, as denominações aplicadas às várias partes da prancha são simples e comuns. A imagem seguinte ilustra todas elas.

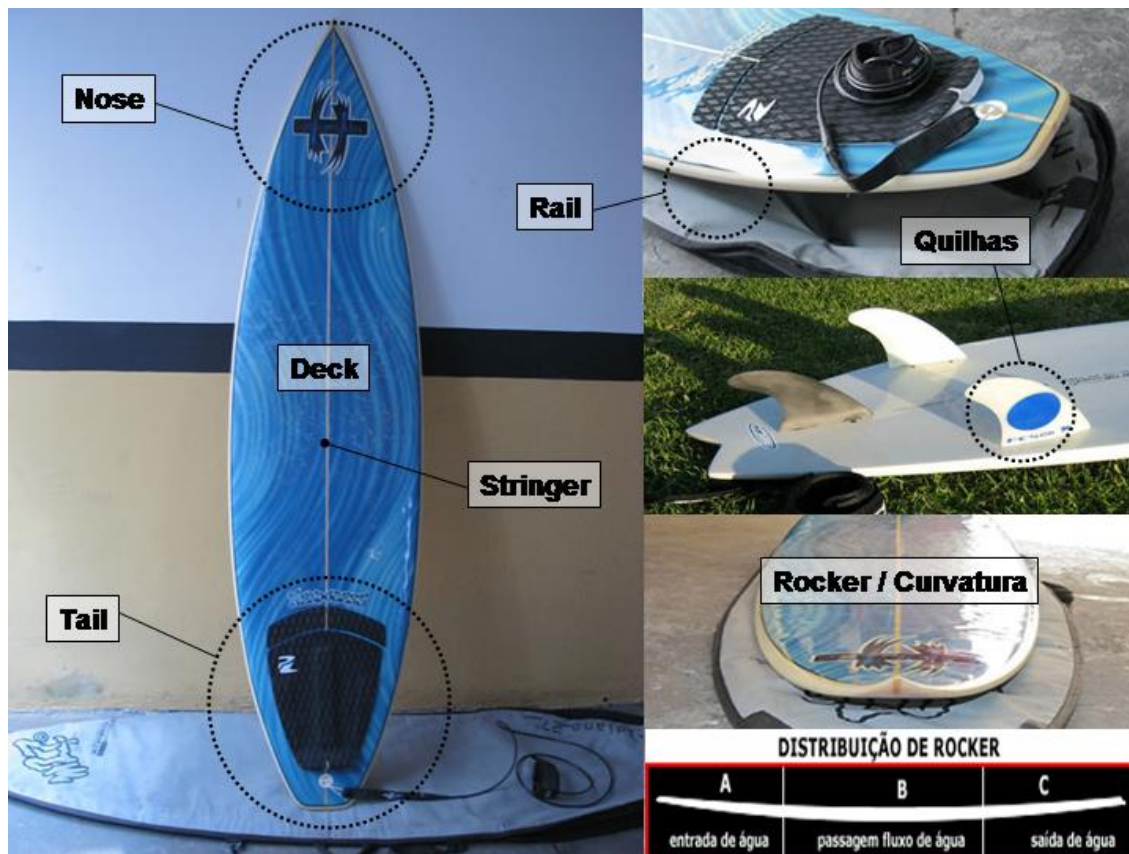


Fig.1 – Partes da Prancha

Para que a prancha mantenha a sua qualidade e aparência, existe uma lista de cuidados a ter no seu manuseamento e armazenamento:

- Evitar ao máximo a exposição direta à luz solar;
- Sempre que utilizada no mar deverá ser passada por água doce;
- Transportar em saco próprio, resistente e de dimensões adequadas;
- Reparar imediatamente qualquer dano que a torna permeável;
- Não guardar a prancha deitada com objetos pesados em cima;
- Fixar bem a prancha sempre que a transporta no tejadilho do carro.

2.2.2. FATO ISOTÉRMICO

Em todos os climas, excepto os mais quentes, os praticantes utilizam diversos tipos de equipamento para manter a temperatura corporal e consequentemente aumentar o tempo de prática. A passo com a evolução da modalidade, das pranchas e materiais, os fatos isotérmicos evoluíram e tornaram-se fundamentais para a prática do surf em quase todo o mundo. Atualmente os fatos isotérmicos são maioritariamente feitos de uma borracha sintética denominada de “neoprene”. Este material apareceu na confeção de fatos de surf no início dos anos cinquenta, pela mão dos irmãos O’Neill e dos irmãos Meistrell (Body Glove).

Estes fatos evitam o contacto direto do corpo com a água. Não sendo totalmente estanques, permitem a entrada de uma pequena camada de água que é aquecida pela nossa temperatura corporal. Por estas razões devemos adquirir um fato ajustado às nossas medidas e tamanho.

Atualmente existem diversas marcas a comercializar este tipo de equipamento. Independentemente da marca existem características que diferenciam os fatos na qualidade e no nível de proteção.

No que respeita à forma como é feita a junção das várias peças de neoprene os fatos podem ser:

- a) Cosidos – Junções cosidas com linha de nylon.
- b) Colados – Junções coladas com cola.
- c) Selados – Junções seladas com banda de borracha (vulcanizada).

É importante salientar que a conjugação dos vários tipos de processos resultam numa impermeabilização mais efetiva, sendo os melhores fatos, os que são simultaneamente cosidos, colados e selados.

A espessura do neoprene utilizado na confeção do fato está diretamente relacionada com a proteção que este oferece ao praticante. As medidas mais comuns para quase todas as marcas são dadas em milímetros e para o nosso clima são: 3.2 mm para fatos de Verão e 4.3 mm para fatos de Inverno. Os mais friorentos podem também contar com fatos 5.4 mm para Invernos mais rigorosos. Embora os fatos de qualidade ofereçam bastante elasticidade, normalmente, quanto maior a espessura do neoprene, menor a mobilidade.

Para que o fato mantenha as suas características e para aumentar a sua durabilidade, devemos ter os seguintes cuidados:

- a) Depois de usado deve ser lavado com água doce e fria;
- b) Estender do avesso até secar;
- c) Evitar a exposição solar direta;
- d) Evitar dobrar e colocar objetos pesados em cima.

Para além do fato isotérmico existem equipamentos suplementares com as mesmas características que aumentam a proteção, tais como botas, meias, luvas e gorros.

2.2.3. LEASH

Também denominado por “Xop”, correia ou cordinha, consiste num cabo que une o tail da prancha ao tornozelo de trás do praticante. É utilizado com o objetivo de evitar que o surfista perca a prancha quando cai ou perde o seu controlo.

2.2.4. WAX

Cera ou parafina utilizada para “barrar” o deck da prancha. Quando aplicada na prancha, esta cera tem um efeito anti-derrapante que evita que os pés e o corpo do praticante escorreguem na superfície da prancha, facilitando o equilíbrio e a execução das manobras.

3. CONDIÇÕES E CARACTERÍSTICAS DO MEIO

3.1. ONDAS – FORMAÇÃO E ANATOMIA

Um vento regular incidindo sobre a superfície de uma grande massa de água produz ondas cujas dimensões dependem dos seguintes fatores:

- a) Força do vento;
- b) Período de tempo durante o qual o vento sopra;
- c) Distância na água sobre a qual o vento sopra a uma velocidade relativamente regular e numa direção relativamente constante;
- d) Profundidade da água. Uma profundidade reduzida impede o crescimento das ondas.

Pelas razões acima referidas a ondulação tende a ser maior e mais frequente em costas viradas para os oceanos, onde a distância ao longo da qual o vento pode soprar é significativamente maior e onde as ondas e o vento não chegam simultaneamente (o ideal consiste em o vento nem sequer chegar à costa).

ANATOMIA DA ONDA



Fig. 2 – Anatomia da Onda

3.2. VENTOS LOCAIS

A ondulação, ao chegar à costa, depara-se com ventos locais que alteram a sua forma e o modo como quebra. Existem três tipos de ventos locais:

- a) Vento Offshore – vento direcionado da terra para o mar (vento terral) que retarda a queda da crista da onda, favorecendo a formação de ondas tipo mergulhante, ou seja, tubulares.
- b) Vento Onshore – vento direcionado do mar para a terra (vento maral) que acelera a queda da crista da onda, favorecendo a formação de ondas tipo deslizante.
- c) Vento Sideshore – vento direcionado lateralmente à costa, que torna a ondulação irregular.

3.3. TIPOS DE FUNDO

A qualidade das ondas não depende só da ondulação e direção do vento. Um dos fatores de maior preponderância para a fisionomia das ondas é a forma da costa e a configuração do leito do mar na zona de rebentação.

3.3.1. REBENTAÇÃO NA AREIA

A área mais utilizada para a prática do surf é a praia arenosa, com ou sem baixios ou barreiras arenosas. Este tipo de fundo é o mais favorável para principiantes por não apresentar rochas contra as quais o praticante possa embater.

Devido ao facto de a areia ser leve e móvel, é natural que haja alterações do fundo do mar, mesmo de um dia para o outro. As barreiras arenosas encontram-se invariavelmente paralelas às ondas pelo que estas tendem a quebrar por inteiro em grandes secções.

3.3.2. REBENTAÇÃO EM ROCHA

Este tipo de rebentação é o preferido dos praticantes experientes pela consistência e qualidade das ondas. Como o fundo é constituído de material fixo e permanente, produz uma rebentação mais fácil de prever e ondas mais longas que quebram sempre no mesmo local e com a mesma forma.

O risco é maior devido ao perigo de embater no fundo. Normalmente são zonas de perfil acidentado, com pedras soltas e outros obstáculos. No caso de previsão de queda o surfista deve procurar entrar “de chapa” na água para evitar o afundamento excessivo e o contacto com o fundo.

É aconselhado, caso haja necessidade de deslocamento a pé sobre estas superfícies rochosas, a utilização de botas ou meias para evitar cortes, picadas e outros acidentes.

3.4. MARÉS

Uma das alterações resultantes da interferência do Sol e da Lua sobre o campo gravítico da Terra é a variação da altura dos mares e oceanos. A esta variação damos o nome de marés. Em média as marés oscilam num período de 12 horas e 24 minutos. Quando a maré atinge o seu ponto mais alto damos o nome de maré-alta, maré-cheia ou preia-mar. Quando atinge o valor mínimo denomina-se de maré baixa, maré vazia ou baixa-mar.

A altura das marés altas e baixas também varia. Na lua nova e cheia o nível das marés atinge alturas mais elevadas, nas luas minguante e crescente atinge alturas, em relação à altura média do nível do mar, mais reduzidas.

Nas áreas do mundo onde se observa uma maior variação da altura da água, o estado da maré assume uma importância primordial na prática dos desportos de mar e na procura da onda perfeita. Dado que nas áreas de marés grandes, é coberta e descoberta uma vasta variedade de leitos marinhos, depressa sentimos a necessidade de perceber o tempo e variação da altura da água

para concluir em que altura e em que fundo as ondas apresentam melhor forma.

3.5. CORRENTES

Quando estão a rebentar ondas muito fortes numa praia, o volume extra de água que é transportado para a costa tem de escapar novamente para o mar. Para tal, a água a mais escolhe evidentemente a via que lhe oferece menor resistência. Numa praia aberta, esta água correrá paralelamente à costa ao longo de um canal no interior do banco de areia mais próximo da praia, passando para o mar através do primeiro canal que encontra nesse banco. Numa pequena baía com rochas de ambos os lados, ou na extremidade rochosa de uma baía larga, a corrente formar-se-á num canal constituído ao longo das rochas.

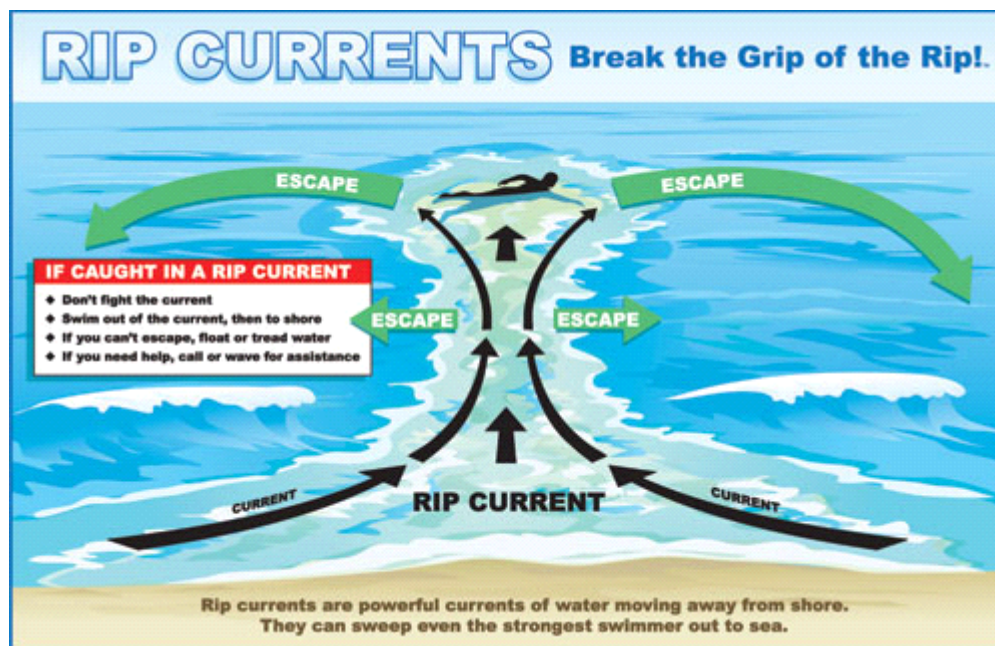


Fig. 3 – Corrente ou Agueiro

Na ótica do praticante de surf experiente estas correntes denominam-se de canais e permitem que este, após terminar uma onda, se afaste da praia rapidamente e sem esforço e retorne ao local onde inicialmente apanhou a onda.

Do ponto de vista de segurança, tanto para nadadores como praticantes de surf, é essencial ter cuidado com estas correntes e compreender que nadar sobre a prancha ou sem ela contra essa massa de água é impossível.

Se pretende sair de uma corrente de maré ou agueiro deve seguir as seguintes recomendações:

- a) Nunca nada contra a corrente;
- b) Deve nadar paralelamente à costa em direção à zona de rebentação;
- c) Uma vez na rebentação mantenha a calma, as ondas irão empurrá-lo até à praia;
- c) Se estiver cansado e não conseguir escapar da corrente, mantenha-se calmo à superfície, tente chamar a atenção e aguarde por ajuda.

4. REGRAS DE SEGURANÇA

4.1. NA PRÁTICA LIVRE

O Surf como modalidade de evasão é relativamente seguro. Porém, devemos ter sempre alguns cuidados básicos para minimizarmos os riscos:

- a) Nunca surfar sozinho;
- b) Nunca surfar cansado, com frio ou em má condição física;
- c) Utilizar material apropriado e em bom estado;
- d) Não surfar em condições superiores às nossas capacidades;
- e) Sempre que necessário utilizar protecções (térmicas, solares, mecânicas);
- f) Realizar sempre aquecimento antes de surfar;
- g) Avaliar adequadamente as condições de prática;
- h) Observar e informar-se sobre as características da praia em locais novos;
- i) Informar-se sobre as condições meteorológicas, marés, etc.
- j) Avaliar os praticantes e nadadores dentro de água;
- k) Respeitar todos os praticantes e banhistas;

l) Respeitar sempre as regras de prioridade.

4.1.1. PRIORIDADE E REGRAS

Existem regras de prioridade no Surf que, quando utilizadas, ajudam a tornar esta modalidade mais organizada e civilizada. É importante que os principiantes compreendam este código, a fim de evitar complicações.

Numa zona com vários praticantes à espera de ondas, tem prioridade o surfista que estiver mais perto do pico, ou seja, do ponto onde a onda se forma e quebra pela primeira vez. Caso queiramos apanhar uma onda mas já venha um surfista a surfar na parede, devemos imediatamente parar de remar e puxar a prancha para trás. Nunca devemos dropar à frente de um surfista que já venha na parede (dropinar).

Respeitando a regra anterior, quando chegamos ao outside e já estão surfistas à espera de ondas, nunca devemos roubar a prioridade, colocando-nos num ponto mais próximo do pico (voltinha).

Outro ponto importante para evitar choques e interferências é o caminho pelo qual remamos para o outside. Devemos sempre remar por fora da zona surfável das ondas para não atrapalhar os outros praticantes. Se formos apanhados na zona de rebentação devemos remar em direção à espuma e deixar a parede para quem apanha a onda. Nunca largar a prancha com outros praticantes por perto.



Fig. 4 – Regras do Surf

4.2. NO BLOCO DE SURF

No que respeita a este bloco de surf as regras resumem-se às aplicadas numa aula de aprendizagem de surf, acrescidas de todas as outras regras inerentes à modalidade.

- a) O aluno deve observar constantemente as ondas;
- b) Nunca permitir que a prancha fique paralela às ondas que chegam, deve-se ter a prancha sempre apontada diretamente contra ou a favor das ondas;
- c) Nunca mergulhar da prancha para a água, deve-se cair sempre de chapa;
- d) Nunca saltar de pé da prancha para o chão;
- f) Nunca apanhar uma onda quando temos alguém no caminho da prancha;
- g) Nas sessões de espumas a água nunca deve ultrapassar o nível da cintura;
- h) Nunca afastar-se demasiado do resto do grupo, voltar sempre para próximo do professor e colegas;
- i) Em caso de queda, proteger sempre a cabeça com os braços;
- j) Em caso de ferimento, frio ou indisposição parar imediatamente a prática.

5. LATERALIDADE

Um dos primeiros passos na aprendizagem do Surf é a definição do pé que o praticante coloca à frente. Denomina-se de “Regular” o surfista que coloca o pé

esquerdo à frente na prancha. O surfista que coloca o pé direito à frente denomina-se de “Goofy”. É importante referir que um surfista utiliza sempre o mesmo pé na frente da prancha, independentemente do lado para onde segue na onda. Sendo assim, nas ondas em que o surfista faz a viragem e segue na parede virado de frente para a onda, consideramos que este está a surfar de “frontside”, nas ondas em que realiza a viragem e segue na parede virado de costas para a onda, consideramos que está a surfar de “backside”.



Fig. 5 – Surfista Regular a surfar uma direita de frontside.



Fig. 6 – Surfista Regular a surfar uma esquerda de backside.

6. POSIÇÃO DE DESLIZE E ATITUDE

A postura que o surfista adota quando se coloca de pé na prancha é o ponto-chave para garantir um equilíbrio ótimo e uma correta colocação do seu centro de gravidade.

Como o principiante tende a desequilibrar-se facilmente, pelo grande número de erros que comete, a atitude do principiante de Surf terá de ser sempre a manutenção de uma posição baixa e estável: após take-off, manter as pernas em flexão e os braços afastados.



Fig. 7 – Logótipo da Federação Portuguesa de Surf (Atitude e Postura Modelo)

As componentes críticas para uma postura perfeita são:

- a) Pés à largura dos ombros ou mais;
- b) Pés paralelos orientados perpendicularmente à prancha;
- c) Pernas fletidas para absorver o impacto;
- d) Centro de gravidade baixo para dar estabilidade;
- e) Braços afastados para manter o equilíbrio, um de cada lado da prancha;
- f) Tronco rodado para a frente e olhar para o destino.

7. VIRAGENS E CENTRO DE GRAVIDADE

Quando o surfista descreve uma curva na onda, são as forças de atrito da onda na prancha (essencialmente nos rails e fins) que originam uma força resultante centrípeta, de aceleração no sentido do interior da curva. Ao inclinar-se, o surfista obriga o rail a “trocar” forças (lei ação-reação) com a onda, o que faz

com que a força da gravidade e a reação da onda à força do rail nesta criem a força centrípeta necessária para descrever a curva.

Segundo Nat Young, todas as curvas no Surf são uma questão de expirar enquanto se flexiona as pernas e inspirar para terminar a viragem, que o surfista aprende e usa naturalmente. Há uma compressão e extensão associada com pôr e tirar peso na prancha. Quando se chega à base da onda curva-se através da flexão das pernas, como se uma mola fossem, e depois soltando-a pelo ato de levantar lentamente e inclinando-se na direção que se deseja para a prancha virar. Devem as pernas antes de cada viragem estar flexionadas. No caso de no início da viragem o surfista já tiver as pernas em total extensão, o efeito seguinte é o de perda do efeito da força que contraria a ação da gravidade (a prancha deixa de curvar), e se o surfista tiver o seu CG fora da base de sustentação cai. É preciso perceber ainda que os braços são utilizados como antecipação dos movimentos do corpo, e que o nose da prancha “segue” o movimento destes. A correta colocação do CG do surfista, durante as viragens, será predominantemente sobre o pé de trás. A acção dos fins na onda facilita o movimento de “pivot” sobre a parte de trás da prancha.

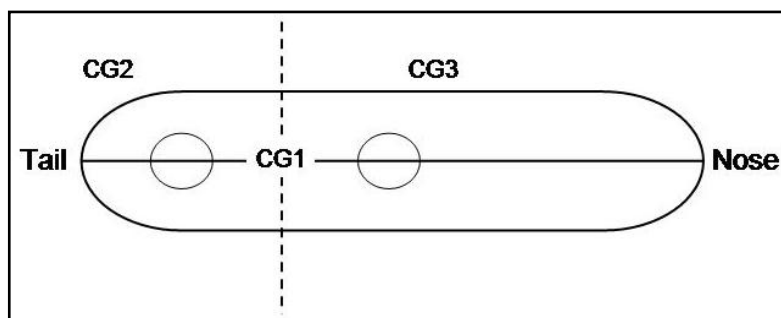


Fig. 8 – Drop e viragem para a esquerda.

CG1 – CG do surfista no drop.

CG2 – CG do surfista numa viragem em que perde velocidade e de arco curto.

CG3 – CG do surfista numa viragem em que ganha velocidade e de arco longo.

8. TAKE-OFF

A denominação “Take-off” é dada à técnica que define o ponto de início na onda, quando o surfista se coloca de pé. Realiza-se quando a onda já lança a

crista ou atingiu a altura máxima imediatamente antes. Para iniciar a descida da onda não basta velocidade, tem de se forçar o nose da prancha para baixo para que, tal como num skate num half-pipe, o CG do conjunto praticante/prancha ultrapasse o topo da inclinação. Isto consegue-se pelo encostar do queixo na prancha ou, se ainda não for suficiente, pelo avançar do corpo do surfista na prancha na direção do nose.

Os progressos na aprendizagem do surf serão muito mais rápidos se nos esforçarmos por nos colocarmos de pé na prancha de maneira correta. Isto significa que devemos passar da posição deitado para a posição de pé de forma fluida, controlada e rápida, sem ajoelhar no meio. A colocação do joelho é um dos principais erros dos iniciantes e é considerado o erro mais difícil de ultrapassar depois de interiorizado.

Existem duas formas de fazer o take-off, o take-off em três tempos e em salto.

O take-off em três tempos é utilizado como progressão para iniciantes e caracteriza-se por uma colocação lenta e controlada de cada um dos apoios. Este movimento só é possível em pranchas com grande estabilidade e fluabilidade. A forma correta de realizar este take-off segue os seguintes passos:

- 1) Apoiar as palmas das mãos no deck, abaixo dos ombros, junto às costelas e levantar o peito e a bacia da prancha, esticando os braços;
- 2) Colocar o pé de trás na prancha, de lado, alinhado perpendicularmente ao stringer, ao meio da prancha, o mais próximo possível da bacia;
- 3) Colocar o pé da frente entre as mãos, alinhado perpendicularmente ao stringer ou ligeiramente rodado para o nose, ao meio da prancha e assumir a posição de deslize.

O take-off em salto é a forma mais rápida de passar para a posição de pé, sendo a técnica a utilizar quando usamos pranchas mais pequenas com menos estabilidade. O movimento divide-se nos seguintes passos:

- 1) Apoiar as palmas das mãos no deck, abaixo dos ombros, junto às costelas, corpo centrado na prancha e pés unidos;
- 2) De uma vez só, lançar o corpo para que a perna da frente passe entre os braços e fique debaixo do queixo, e a outra siga atrás. Deve-se aterrizar com os calcanhares e então colocar os pés planos na prancha. Assumir a posição de deslize.

Esta técnica em salto é muitas vezes denominada por take-off a dois tempos. Esta denominação vem do facto de que, mesmo num salto só, os pés vão sempre ser apoiados na prancha em dois momentos separados embora que quase sobrepostos.

É importante lembrar que uma prancha maior permite um take-off mais cedo, numa posição menos crítica. O surfista principiante deve realizar um arranque na parede da onda angulado, dirigindo a prancha (imediatamente após a remada e quando coloca as mãos na prancha) na direção a seguir. Elimina-se assim a necessidade de virar logo que se coloca de pé, e pode assim praticar-se estas acções separadamente. Após ter apanhado a onda e (ainda deitado) virado na direção desejada, deve nas primeiras fases de aprendizagem do take-off prolongar o deslize na face da onda deitado, até sentir ter iniciado o trimming (cortar a onda). É então com outra segurança que pode pôr-se de pé.

Existe para além destas técnicas, adaptações ao Take-Off em que se utilizam os joelhos. Na prática, a utilização do apoio do joelho de trás para ajudar a colocação do pé da frente pode ser ensinada quando as anteriores técnicas não funcionam. Há escolas que utilizam uma passagem de apoio nos dois joelhos. Deve-se ter em consideração que estas variações servem apenas para aqueles que por falta de mobilidade ou agilidade não conseguem colocar-se de pé com as técnicas base.

9. MANOBRAS BASE

Drop – O drop é a descida da parede da onda, com o deslize em direção à base da mesma, sendo executado na posição base.

Trimming – Manobra para ganhar velocidade que consiste numa sequência de subir e descer na parede da onda, através de uma correspondente movimentação do centro de gravidade para o bordo interno e bordo externo da prancha. Para subir a onda deve ser colocado o peso no pé de trás e levantar ligeiramente o nose da prancha. Em oposição, para descer, o peso deve passar para o pé da frente, se necessário avançar ligeiramente o pé.

Bottom Turn – O bottom turn é uma viragem na base da onda que permite ganhar velocidade para subir a parede. Se for de frontside, é executada através da flexão e inclinação do tronco à frente, com os ombros paralelos ao stringer, de forma a colocar o bordo interno da prancha na água, seguida de uma extensão do tronco e das pernas ao longo da viragem, até se iniciar a subida da parede. No caso de ser efetuado de backside, implica a rotação do tronco no mesmo sentido do deslize, com o braço da frente na direção da parede da onda, para que os ombros fiquem perpendiculares ao stringer, possibilitando a aproximação da bacia à parede da onda, de forma a colocar o bordo interno da prancha na água.

Tanto o Trimming como o Bottom Turn devem ser treinados com o auxílio de um skate devido à grande transferência entre as técnicas utilizadas.

Erros mais frequentes na realização do bottom turn:

- Demasiado peso no pé da frente;
- Não deslocar o centro de gravidade para fora da prancha;
- Não fletir as pernas;
- Fazer a extensão das pernas muito rapidamente.

Cutback – É uma viragem com uma amplitude entre 130 e 180°, alterando o sentido do deslize para a direção inversa ao sentido da rebentação. Para um

cutback de frontside, a curva deve ser iniciada com a mesma técnica de um bottom turn de backside, enquanto para um cutback de backside, a curva deve ser iniciada com a mesma técnica de um bottom turn de frontside, sendo finalizado perto da base da onda na posição base.

Snap – É uma abreviatura de snapback e corresponde a uma viragem no topo da onda, com a prancha a iniciar a rotação antes de se alcançar a vertical relativamente à linha do horizonte, e com uma amplitude inferior a 270°, implicando uma inversão no sentido de rotação com uma amplitude máxima de 90°, para que se continue a deslizar no sentido da rebentação.

Floater – Esta manobra surge quando a onda tem uma secção que rebenta à frente do surfista, sendo necessário deslizar horizontalmente, por cima desta, para continuar no percurso da rebentação ou para terminar na base da onda à frente da espuma.

Aéreo – Utilizando a parede da onda como uma rampa, há uma descolagem a partir do lip, sendo efetuado um arco em trajetória aérea até chegar novamente à onda. Este movimento pode ser combinado com vários tipos de rotações, pegas e receções na onda.

Tubo – Quando o surfista desliza na parede, coberto pela cortina de água resultante da rebentação, ficando dentro da onda que é cavada e tubular, para depois reaparecer saindo do tubo.

10. BIBLIOGRAFIA

- Abbott, R. & Baker, M. (1980). *Start Surfing*. Tradução 1989 Editorial Presença.
- Baker, T.(2007). *Aprenda Surf*. Dorling Kindersley
- Conway, J. (1988). *Surfing*. Salamander Books Ltd.
- *Manual do Curso de Treinadores de Surf e Bodyboard* – Federação Portuguesa de Surf.
- *Manual Nadador Salvador* – Instituto de Socorros a Náufragos
- Marcus, B. (2008). *Extreme Surf*. Pavilion Books.
- Moreira, M. (2009). *Surf: Da Ciência à Prática*. Edições da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa

Anexo 11

Projeto Surfing ESDRM

Documentos Gerais

SURFING ESDRM

FICHA DE TREINO

Nome:	Surfing ESDRM			Nº Aluno	4 Atletas
Sessão Nº	2	Data	4/3/2015	Hora de Início	12:00

CARDIO-VASCULAR

Aquecimento Inicial		
Time	Exercises	HR
5'	Corrida	
2'	Mobilização Articular	

Recuperação Final		
Time	Exercises	HR
5'	Alongamentos Gerais	

TREINO DE RESISTÊNCIAS

EXERCÍCIO	SETS	REP	REST	CADÊNCIA	CARGA
Remada com Elástico antes de entrar no Circuito	1 x	1'	-		
Vai e Vem 4 Pins (Colchão do Foço)	1 x	Run	-		
Agachamento + Lançamento Bola Medicinal 5Kg	1 x	12	-		
Escada Entra Meio/Entra Meio/Sai Fora/Sair Fora	1 x	2	-		
Saltos Pliométricos 3 Alturas (Plintos Triângulo)	1 x	12	-		
Extensões de Braços (Tábua com disco instável)	1 x	12	-		
D.Ventral Bola + Rotação Lateral B.Medicinal 3Kg	1 x	12	-		

NOTAS

4 VOLTAS AO CIRCUITO (Entre circuitos espera em movimento e mobilização)

a) "B" Inicia e Termina a Remada quando o colega "A" Inicia e Termina o Vai e Vem.

b) "B" Descansa enquanto o "A" realiza os lançamentos da bola. "A" termina os lances e "B" arranca VV.

EQUIPAMENTO	PRÓXIMA SESSÃO
Mafalda / Manel / Gustavo / Kiko	

SURFING ESDRM

FICHA DE TREINO

Nome:	Surfing ESDRM			Nº Aluno	3 Atletas
Sessão Nº	3	Data	11/3/2015	Hora de Início	12:00

CARDIO-VASCULAR

Aquecimento Inicial		
Time	Exercises	HR
5'	Corrida	
2'	Mobilização Articular	

Recuperação Final		
Time	Exercises	HR
5'	Alongamentos Gerais	

TREINO DE RESISTÊNCIAS

EXERCÍCIO	SETS	REP	REST	CADÊNCIA	CARGA
Zig Zag Pinos + Regressa Saltos Joelhos ao Peito	1 x	1'	30"		
S: Agacha Surf + Rotação Tronco Front e Back BB: Lunge Alternado + Rotação Tronco 45º	1 x 1 x	1'	30"		Elástico
Extensões Braços + Elevação Lat. Braço Alternado	1 x	1'	30"		Halteres 2Kg
10x Steps Laterais – Salta um lado / Salta o outro 10x ABS Pernas em cima – Braços atrás e acima	1 x 1 x	1'	30"		B.M. 3Kg 90º
S: Posição de Deslize em Pé na SB BB: Prancha de BB em cima da SB (Deita ESQ/DIR)	1 x 1 x	1'	30"		
Remada p/ braços 90º acima da cabeça (Up Back) de pé com um apoio em cima do SD (Disco)	1 x	1'	30"		Elástico
S: Take-Off / Tubo / Triming / Roundhouse / Snap BB: Cortar / 360 / Cutback / 360 inv / El Roll	1 x 1 x	1'	30"		Recolha de Video

NOTAS

3 VOLTAS AO CIRCUITO (Entre circuitos espera em movimento e mobilização)

Kiko / Mafalda / Ana

EQUIPAMENTO	PRÓXIMA SESSÃO
BM – Bola Medicinal SB – Stability Ball SD – Stability Disk	

SURFING ESDRM

FICHA DE TREINO

Nome:	Surfing ESDRM			Nº Aluno	6 Atletas
Sessão Nº	4	Data	18/3/2015	Hora de Início	12:00

CARDIO-VASCULAR

Aquecimento Inicial		
Time	Exercises	HR
5'	Corrida	
2'	Mobilização Articular	

Recuperação Final		
Time	Exercises	HR
5'	Alongamentos Gerais	

TREINO DE RESISTÊNCIAS

EXERCÍCIO	SETS	REP	REST	CADÊNCIA	CARGA
Lançamento BM Lados para parede e ao ar	1	x	1'	-	4Kg ou 8Kg
S: P. Deslize na Bosu (CG Frente/Trás/Esq/Dir) BB: P. Deslize em prancha na Bosu (CG F/T/E/D)	1	x	1'	-	
12x Extensões Braços em cima da BM com pegas 12x Agachamento + Remada Alta com BM	1	x	1'	-	3Kg ou 5Kg
Escada Saltos Pés Juntos (ED/EESD + EE/EDSE)	1	x	1'	-	
15x Abs Crunch em cima do SD 15x Lombares Extensão do Tronco / Mãos Testa	1	x	1'	-	
4 Apoios na SB + Levantar 1 apoio de cada vez	1	x	1'	-	
S: Take-Off / Tubo / Trimming / Roundhouse / Snap BB: Cortar / 360 / Cutback / 360 inv / El Roll	1	x	1'	-	Recolha de Video

NOTAS

2 VOLTAS AO CIRCUITO (Entre circuitos espera em movimento e mobilização)

Kiko / Gustavo / Gonçalinho / Pepax / Ana / Mafalda

EQUIPAMENTO	PRÓXIMA SESSÃO
BM – Bola Medicinal SB – Stability Ball SD – Stability Disk	

SURFING ESDRM

FICHA DE TREINO

Nome:	Surfing ESDRM			Nº Aluno	5 Atletas
Sessão Nº	5	Data	22/4/2015	Hora de Início	12:00

CARDIO-VASCULAR

Aquecimento Inicial		
Time	Exercises	HR
5'	Corrida	
2'	Mobilização Articular	

Recuperação Final		
Time	Exercises	HR
5'	Alongamentos Gerais	

TREINO DE RESISTÊNCIAS

EXERCÍCIO	SETS	REP	REST	CADÊNCIA	CARGA
Vai e Vem Frente e Costas Saltos em Pés Juntos	1 x	1'	-		
Agacha Isométrico + Shoulder Press	1 x	1'	-		BM
10 Extensões de Braços + 10 Joelhos ao Peito	1 x	1'	-		
Pé no SD / Braço em Cima e Toca no Pé Oposto	1 x	1'	-		Kettelbell
Surf: Salto Trampolim para Posição Base BB: Salto Trampolim de costas para Posição Base	1 x	1'	-		
Lunge Alternado 4 segundos e troca em Salto	1 x	1'	-		
3 Rolamentos + Agachamento Isométrico 10 seg.	1 x	1'	-		Frente e Trás
Olhos Fechados / Ouvidos Tapados – Surf Mental	1 x	1'	-		1 Onda de 1'

NOTAS

3 VOLTAS AO CIRCUITO (Entre circuitos espera em movimento e mobilização)

Kiko / Gonçalves / Pepax / Ana / Mafalda

EQUIPAMENTO	PRÓXIMA SESSÃO
BM – Bola Medicinal SD – Stability Disk	

SURFING ESDRM

FICHA INDIVIDUAL DE ATLETA

Nome: _____ Nº Atleta: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: ____ anos Sexo: M / F

Morada: _____

Localidade: _____ Código Postal: _____ - _____

Contactos: _____ / _____ / _____

Pressão Arterial: ____ / ____ mm Hg FC Repouso: ____ bpm

Altura: ____ cm Peso: ____ Kg % Massa Gorda: ____ %

Pregas Adiposas: _____ Perímetros: _____

Data Medição _____

(__ / __ / __) _____

QUESTIONÁRIO (FACTORES DE RISCO)

S N

Sofre de algum problema cardíaco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sofre de alguma doença respiratória?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sofre de diabetes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sofre de dislipidémia (colesterol; triglicéridos)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alguma vez lhe foi diagnosticada hipertensão arterial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas ósseos, musculares ou articulares?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alguma vez perdeu os sentidos ou teve alguma crise de tonturas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foi submetido a alguma intervenção cirúrgica nos últimos 10 anos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fuma ou deixou de fumar há menos de 6 meses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está a tomar algum medicamento com frequência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grávida ou parto recente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presentemente está envolvido num programa regular de exercício?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enfarte ou morte súbita de parente directo (M<55 anos / F<65 anos)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alguma condicionante não abrangida no questionário? Qual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eu, abaixo-assinado, li, respondi e entendi o questionário e declaro que são de minha inteira responsabilidade as informações acima referidas.

Data: _____ Assinatura: _____

PROGRAMA DE TREINO

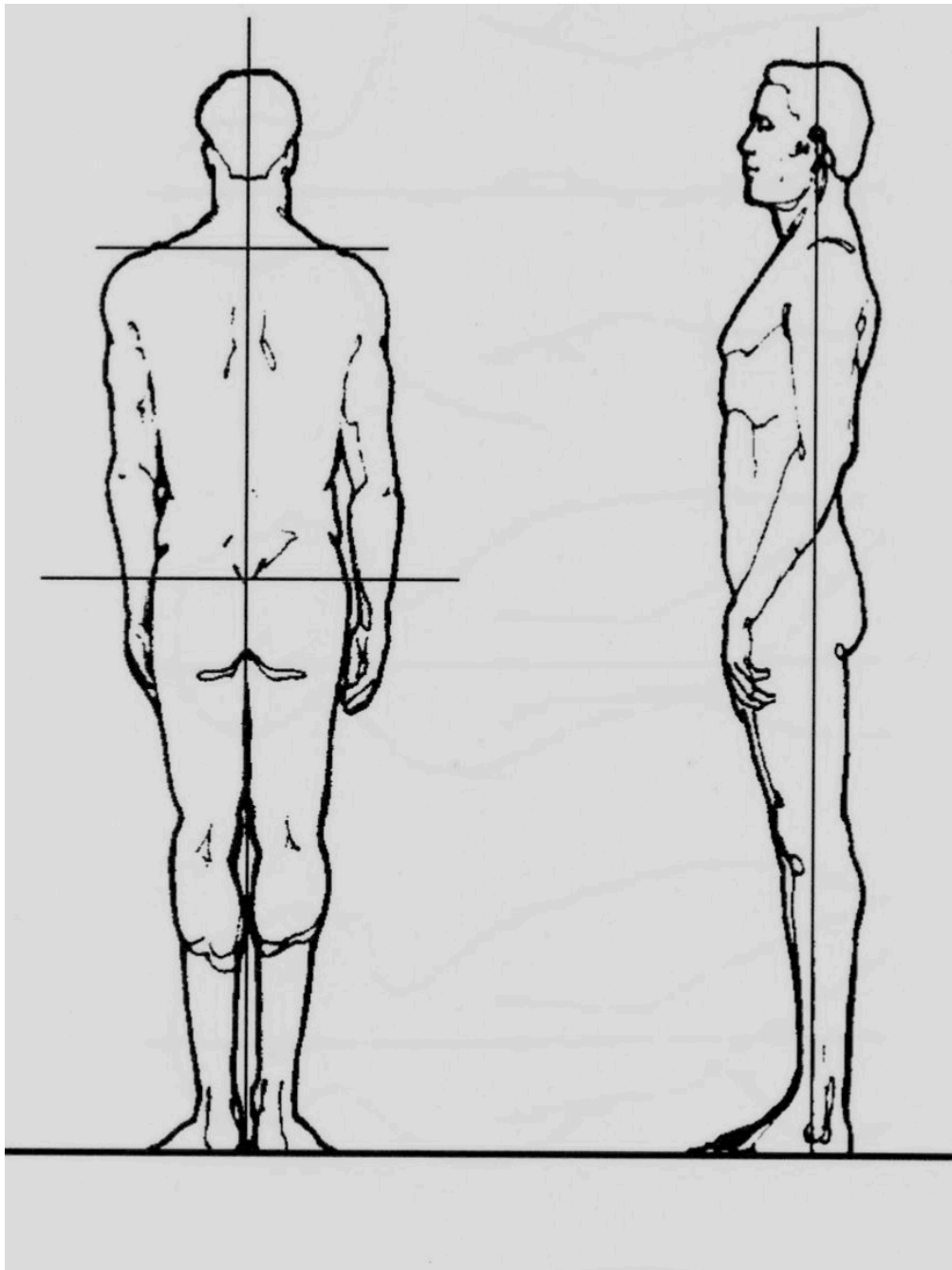
Modalidade: _____ Anos de Prática: _____

Objectivos: _____

Frequência de Treino: ____ x sem Horário: _____

Notas: _____

ANÁLISE POSTURAL



SURFING ESDRM

FICHA DE TREINO

Nome: _____

Nº Atleta: _____

Sessão Nº _____

Hora de Início: _____

Data: ___ / ___ / _____

CARDIO-VASCULAR

Time	Speed	Level	HR	RPE

Time	Speed	Level	HR	RPE

TREINO DE RESISTÊNCIAS

EXERCÍCIO	SERIES	REPS	CADÊNCIA	CARGA
AGACHAMENTO (Livre ou encostado na bola)	2 X	12/15	2 0 2	
LUNGE (Pé da frente encostado ao espelho)	2 X	12/15	2 0 2	
CHEST PRESS (Com Halteres)	2 X	12/15	2 0 2	
LOW ROW (Máquina sem encosto)	2 X	12/15	2 0 2	
VÔOS (De pé com tronco inclinado à frente)	2 X	12/15	2 0 2	
ABS SUP (Levanta Ombros)	2 X	12/15	2 0 2	
ABS INF (Levanta Bacía)	2 X	12/15	2 0 2	
OBLIQUOS (Levanta Ombros Cruzado)	2 X	12/15	2 0 2	
PRANCHA FACIAL	2 X	45''	2 0 2	
PRANCHA LATERAL	2 X	45''	2 0 2	

NOTAS

--

EQUIPAMENTO

PRÓXIMA SESSÃO

--	--